

THE ART OF PROLONGING LIFE.

The first work of its kind ever published.



BY

Dr. Kapilram. N. Pandya,

Specialist for Hystero-neuroses.



"The knowledge which a man can use is the only real knowledge; the on'y knowledge which has life and growth in it, and converts itself into practical power. The rest hangs like dust about the Brain; or dries like rain-drops off the stones." (FROUDE).

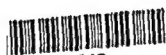
PRINTED BY M. J. POSTWALK.
THE KHODABUX PRESS.

SURAT.



A. D. 1897.

(Registered under Act XXV of 1867.)



21543

આયુષ વધારવાનો ખરો કીમિયો:

ગુર્જરભાષામાં છપાયેલો અપૂર્વ ગ્રંથ.



કર્તા:—ડાક્ટર કપીલરામ. વ. પંડ્યા.



“જે જ્ઞાનનો આપણે સદુપયોગ કરી શકીએ, તેજ જ્ઞાન ખરું કહેવાય; જે જ્ઞાનને વ્યવહારોપ-યોગી કરી, જન મંડળની શારીરિક, માનસિક, ધાર્મિક, અથવા નૈતિક સ્થિતિની સુધારણા તથા ઉન્નતિ કરવા પાછળ, તેને કામે લગાડી શકીએ, તેજ જ્ઞાન ખરું કહેવાય; તેજ જ્ઞાન ફલદાયક, બોધદાયક નીવડી, વૃદ્ધિ પામે છે. બાકીનું સઘળું જ્ઞાન, મગજપર ધૂળની માફક, નિરૂપયોગી સડયાં કરે છે; અથવા તો પથ્થરપર પડતા વરસાદના છાંટાની માફક, જલદી સૂકાઈ જાય છે.”

સુરત મધ્યે બોદાબક્ષ છાપખાનામાં છાપ્યું.

સંવત ૧૯૫૪.



કીમત:—ગીલ્ટપુઠાના રૂ. ૨. સાદાંપુઠાના રૂ. ૧.

(સર્વ હક કર્તાએ સ્વાધીન રાખ્યા છે.)

DEDICATED

TO

PRABHASHANKAR DALPATRAM PATTANI, ESQ.

PRIVATE SECRETARY,

TO

His Highness Raol Shri Bhavsinhji,

MAHARAJA SAHEB OF BHAVNAGAR

IN

ADMIRATION

OF

THE HIGH LITERARY ABILITIES,

REFINED TASTE,

AND

Capacity for Managing State-Affairs

Which he possesses,

By

HIS OBLIGED AND GRATEFUL SERVANT,

THE AUTHOR.

અર્પણ પત્રિકા.

રા. રા. પ્રભાશંકર દલપતરામ, પટ્ટણી,

સંસ્થાન ભાવનગરના

મહારાજ સાહેબ

રાવળ શ્રી લાલસિંહજી સાહેબના

પ્રાધ્યેય સેક્રેટરી,

આપનું ઉચ્ચ સાહિત્યજ્ઞાન

મુદ્રક રસિકતા અવેદનવળ મનોવૃત્તિ,

તથા

રાજનૈક સરસતાથી ચલાવવાના

બુદ્ધિ-પ્રભાવથી

સાનંદાશ્ચર્ય પામી

આ મારો પ્રથમ પ્રયત્ન

આપ એ વિદવાના જ્ઞાતા હોવાથી

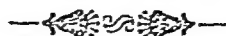
અર્પણ કરું છું,

તે

સ્વીકારશે,

આપનો આભારી સેવક,
કર્તા.

PREFACE.



The aim of this work is the dissemination of the knowledge of prolonging life. It is said that without books, God is silent; philosophy lame; justice dormant; and all knowledge involved in cimmerian darkness. The dissemination of the knowledge of the macrobiotic science, or, in other words, the art of prolonging life, is, therefore, of the most vital importance to man, in-as-much as it conducts him to a healthy and happy longevity, by teaching him, how to guard against what are called 'The enemies of life', and exhorting him to be in close company of such, as are designated 'The friends of life'.

It is a truth acknowledged by the generality of mankind, and corroborated by the learned and scientific medical opinions of modern times, that the majority of mankind do not live half as long as they might. And why? Some would say 'Our constitutions, are, perhaps, naturally feeble; but more often than not, it is our habits, rather than our constitutions, that cut short our existence, Now life is sweet, and we are, in duty bound, to make the most of it. It is said that men err, in many cases, through sheer ignorance. This is pardonable. But it is also said that men know the right, and yet the wrong pursue. This is due to mere caprice, and is therefore one of the most unpardonable sins of life, for which there is no forgiveness, especially in this world.

If, therefore, we had only a safe guide, who would conduct us safely to the port and haven of life,—mortal man would certainly be constrained

to avoid going his own gait and act wisely, that he may attain to a long and happy life.

Such a guide is to be found in the work which the author just presents to the reader. That such a guide was almost indispensable to the Gujarati-reading public, and its want long since and badly felt by them, is, the author believes, an undeniable fact.

“The art of prolonging life must not be confounded with the common art of medicine, or medical regimen. Its object, means, and boundaries, are quite different. The object of the medical art is health; that of the macrobiotic, long life. The means employed in the medical art are regulated according to the particular conditions of the body; those of the macrobiotic, by general and sound principles of nature. In the first, lost health is simply restored, regardless of inquiring, whether by the means used for that purpose, life, on the whole, is lengthened or shortened; the latter, however, is, the author believes, often the case, in the empiric and drastic methods, employed even by some of the graduated doctors. The medical art considers every disease to be an evil, which can not too soon be expelled; the macrobiotic, on the other hand, shows that many diseases may be the means of prolonging our life. The medical art endeavours, by powerful and heating remedies, to elevate mankind to the highest degree of strength and physical perfection; while the macrobiotic proves that here too there is a maximum, and strengthening carried too far, may tend to produce vital consumption to such a degree, as to hasten death.

The practical part of medicine, therefore, in regard to the macrobiotic art, is to be considered only as an auxiliary science, which teaches us how to know diseases and how to prevent and expel them; but which, however, is subordinate to the higher laws of the latter."

"Long life has, at all times been the chief wish—the principal object of mankind; but how confused and contradictory are all the plans ever proposed for obtaining it!! The stern theologist derides such attempts and asks, if the period of existence is not determined to every being—and who is able to add a hair-breadth to his stature or a minute to the duration of his existence? The practical physician exclaims "Why do you search for the particular means of prolonging life? Employ my art; take care of your health; guard against diseases; and cure those that have appeared. This is the only way to promote longevity". The adept shows his vital elixir and boldly asserts that those who will persevere to take that incorporated spirit of life, may hope to become old. The philosopher endeavours to resolve the problem by teaching men to despise death and to double life by enjoyment. The innumerable legion of quacks and empirics, who have gained the confidence of the multitude, inspire them with the belief that there are no surer means of becoming old, than to let blood at proper times, and to use cupping, purgatives &c."

Under these circumstances the author deems it highly necessary and worthwhile, to rectify the erroneous and ridiculous notions of the public, on a matter which vitally concerns them,

to avoid going his own gait and act wisely, that he may attain to a long and happy life.

Such a guide is to be found in the work which the author just presents to the reader. That such a guide was almost indispensable to the Gujarati-reading public, and its want long since and badly felt by them, is, the author believes, an undeniable fact.

"The art of prolonging life must not be confounded with the common art of medicine, or medical regimen. Its object, means, and boundaries, are quite different. The object of the medical art is health; that of the macrobiotic, long life. The means employed in the medical art are regulated according to the particular conditions of the body; those of the macrobiotic, by general and sound principles of nature. In the first, lost health is simply restored, regardless of inquiring, whether by the means used for that purpose, life, on the whole, is lengthened or shortened; the latter, however, is, the author believes, often the case, in the empiric and drastic methods, employed even by some of the graduated doctors. The medical art considers every disease to be an evil, which can not too soon be expelled; the macrobiotic, on the other hand, shows that many diseases may be the means of prolonging our life. The medical art endeavours, by powerful and heating remedies, to elevate mankind to the highest degree of strength and physical perfection; while the macrobiotic proves that here too there is a maximum, and strengthening carried too far, may tend to produce vital consumption to such a degree as to hasten death.

The practical part of medicine, therefore, in regard to the macrobiotic art, is to be considered only as an auxiliary science, which teaches us how to know diseases and how to prevent and expel them; but which, however, is subordinate to the higher laws of the latter."

"Long life has, at all times been the chief ~~wish~~-the principal object of mankind; but how

to avoid going his own gait and act wisely, that he may attain to a long and happy life.

Such a guide is to be found in the work which the author just presents to the reader. That such a guide was almost indispensable to the Gujarati-reading public, and its want long since and badly felt by them, is, the author believes, an undeniable fact.

and treatment of youth, information on this subject, so essential to their physical and moral happiness, is entirely forgotten. Those points, therefore, which are highly necessary to be inculcated into young minds, are treated here in the clearest light possible, - in order that the book may be safely used by school-boys and collegians of all lines, - nay, even be employed as a text-book like the sanitary Primer, in all the schools and colleges.

In preparing this work, the author admits that he has freely used all the Sanskrit and English books treating of this subject. Of these, Sushruta, Dr. Pansé's 'De Propoganda Vitæ,' Bacon's 'Historia Vitæ et mortis,' and Dr. Hufeland's 'Art of prolonging life,' are the chief.

In conclusion, the author sincerely hopes that his book may fully serve the object for which it is published, - at the same time wishing, that, by its perusal, the reader may elevate himself to physical and moral perfection, - escape a premature end, - and live long enough to exclaim with the poet, -

"Age with his stealing steps

"Hath clawed me in his clutch"

Dr. K. N. PANDYA.

The practical part of medicine, therefore, in regard to the macrobiotic art, is to be considered only as an auxiliary science, which teaches us how to know diseases and how to prevent and expel them; but which, however, is subordinate to the higher laws of the latter."

"Long life has, at all times been the chief wish—the principal object of mankind; but how
લાંબી જીવવાના શાસ્ત્ર સંબંધી જ્ઞાન, મનુષ્ય ~~જાણે છે કે નહીં~~,
કારણ કે "હૃદયીના દુસ્મરો"ની સામાયિકર લેવાને શા ઉપાયો લેવા,
તે શીખવીને,--તથા "હૃદયીના મિત્રો"ની ગાઢ મોજાતી ગણવાને
ઉપદેશ કરીને, તે, તેમને, આરોગી અને સુખી દીર્ઘાયુષ્યે પોહાંચાડે છે.

મનુષ્ય જાતનો મોટો ભાગ પોતાની અડધી હૃદયી પણ પૂરી
બોગવતો નથી, એ વાત સર્વગાન્ય છે. તેમજ અર્વાચીન દ્રાણના વિદ્વાન,
શાસ્ત્રીય, તથા વૈદિક મતો, તેને પુષ્ટિ આપે છે. અને તેનું કારણ શું ?
કેટલાક કહેશે કે અમારા શરીરનો બાંધો જન્મથી જ નબળો છે; પણ
ધણું બંધ એવું બને છે કે આપણા શરીરનો બાંધો નહીં, પણ આપણી
ગાંઠી આદતો આપણી હૃદયીને દૂંડી કરી નાંખે છે. દરે હૃદયી સર્વને
વાહાલી છે; અને તેનો બને તેટલો લાભ લેવો, એ આપણો ધર્મ છે.
એમ કહેવાય છે કે ધણા પ્રસંગોમાં ગાણસો કેવળ અજ્ઞાનતાને દંડે બાંધે

to avoid going his own gait and act w
that he may attain to a long and happy

Such a guide is to be found in the
which the author just presents to the reader.
such a guide was almost indispensable to
Gujarati-reading public, and its want long s
and badly felt by them, is, the author belie
an undeniable fact.

ના સામાન્ય અને પાકા નિયમો પ્રમાણે કારે લગાડવામાં આવે છે.
પેહેલાથી નરમ પડેલી તંદુરસ્તી માત્ર પાછી ઠેકાણે આવે છે; પણ તેમાં
જે ઉપાયો વાપરવામાં આવે છે, તેથી જીંદગી એકંદર રીતે લંબાય છે
કે ટૂંકી થાય છે, તેની કશી પણ ચોક્કસી રહેતી નથી. ઉદાહરણ વારંવાર
એવું બને છે કે ધણાખરા પાસે થયેલા ડાકતરો, જે જીંદગીના અને
કરણ ઈલાજ કરે છે, તેથી જીંદગી ટૂંકી થઈ જાય છે. વૈદકકળા દરેક
રોગને અરિષ્ટ ગણે છે; અને તેને જોયે બને તેમ જંલદીથી હાંકી
ઠાઠવાતું કરમાન કરે છે; પણ આયુર્વેદ શાસ્ત્રપંથી જણાવે આવે છે કે
ધણા રોગો મિત્રોની મિશાલે આયુષ્યવૃદ્ધિનાં સાધનો થઈ શકે છે.
પૌષ્ટિક ઔષધોથી મનુષ્ય જાતને બળ તથા શારીરિક સંપૂર્ણતાની
પરિસીમાએ પોંડેલાચાડવાને વૈદકકળા યત્ન કરે છે, ત્યારે આયુર્વેદપંથી
સિદ્ધ થાય છે કે એની પણ હદ છે અને નિયમ ઉપરાંત શરીરમાં બળ
વૃદ્ધિ થાય તો, જીવનક્ષય એટલે પેદા થાય કે તેને લીધે મોત વેહેલું
આવે, તેટલા માટે આયુર્વેદના સંબંધમાં વૈદકકળા ક્રૂર એક સહાય-
કારક વિદ્યા તરીકે લેખાવી જોઈએ; કારણ કે વૈદકકળાથી, રોગો કેમ
પારખવા, કેમ અટકાવવા, અને સ્ત્રી રીતે દૂર કરવા,--તેનું જ આયુષ્યને
શિક્ષણ મળે છે; પણ તેમ છતાં આયુર્વેદ શાસ્ત્રના ઉચ્ચતર નિયમોને,
તે અંગીભૂત છે.

સવળા કાળોમાં, દીર્ઘાયુષ્ય, એ, મનુષ્યની મુખ્ય મતલબ અને
પ્રધાન ઉદ્દેશ યાચતો આવ્યો છે; પણ તે સંપાદન કરવાને દર્શાવેલી
ચુકિતઓ કેવી ચુચવણ બરેલી, અને પરસ્પર વિરુદ્ધ છે। અતિ

દડયોગી આવી યુક્તિઓને તુચ્છ ગણે છે, અને કહે છે કે દરેક મનુષ્યના અસ્તિત્વની મુદત શું નિર્માણ કરી નથી ? તેમજ તેની ઉંચાઈમાં એકવાળપૂર વધારો કરવાને, અથવા તેના અસ્તિત્વની મુદતમાં એકપણ પશુ વધારવાને કે છુ સક્તિમાન છે ? હાકતરો એવો મત આપે છે કે આયુષ્ય 'લાંબાવવાના' ખાસ ઉપાયો શું કામ શોધવા બાંધે છે ? મારી કળાનો ઉપયોગ કરો; તમારી તંદુરસ્તીની સંભાળ રાખો; રોગોથી સાવચેત રહો; અને રોગ થાય તો તેમાંથી મુક્ત થવા ઉપાય કરો. આયુષ્યવૃદ્ધીનો ખરો ઉપાય માત્ર એજ છે,' નીમહટ્ટામો જીવનાર્ક (vital elixirs) વાપરવૃદ્ધી - ભલામણ કરે છે; અને દિશ્મતથી કહે છે કે જેઓ એ જીવનામૃત લખાં કરશે, તેઓને મોટી ઉંમરે પોહોંચવાની આશા રહેશે. 'મોતનો' ભય ન રાખતાં, મોજમઝામ; જીંદગી ગાળવી' એવો ઉપદેશ કરીને, તત્વજ્ઞાની પુરુષ આ સવાલનું નિરાકરણ કરવાની કોશિસ કરે છે. અને અસંખ્ય લેખાશુઓ અને લંડવેદો, કે જેનાપર જનવૃંદનો વિશ્વાસ બેસી ગયો હોય છે, તેઓ તેમને એવું બેરેવે છે કે 'ફસ જોલાવવી, જુજાળ લેવા, રમડી મુકાવવી, વિગેરેનો ઉપયોગ કરવા શિવાય, વૃદ્ધવયે પોહોંચવાના, ખીજ વધારે ખાત્રીલાપક ઇલાજો છેજ નહીં.'

આવાં કારણોને લીધે, જીંદગી સાથે ધાડો સંજંધ ધરાવતી બાબતોમાં, લોકો બૂલ ભરેલા અને હસી કાઢવાન્નૈગ વિચારોને અનુસરીને ચાલે છે, તે વિચારોને સુધારવાની, અને જેથી કરીને તેઓ શારીરિક તેમજ નૈતિક ઉન્નતિએ,--એટલુંજ નહિ,--પણ સંપૂર્ણતાએ પોહોંચે, એવા સરલ પણ સંગીન મૂલતત્વો તેઓના મનમાં ઠંસાવવાની, જરૂર તથા યોગ્યતા વાજખી દીસે છે.

મારે આ રથજો બાણાવતું જોઈએ કે આ પ્રસ્તક માત્ર વેદો તથા હાકતરોને ગાટે નહીં, પણ સ્વર્ણ: લોકોને ગાટે રચવામાં આવ્યું છે. લાંબા ટૂંકા આયુષ્યનો પાયો જયપણથી નખાય છે; અને યુવનોની કેળવણી અને બરદાસની તદ્દન બેદરકારી રાખવાથી તેમને તેઓના શારીરિક અને નૈતિક સુખ સાથે સંજંધ ધરાવના આટલા બધા અવશ્યના વિષયનું જ્ઞાન આપવાનું ગિલકુલ વિસારી દેવામાં આવે છે.

તેથી કરીને જે મુદ્દાઓ નાની ઉમરના માણસોના મનમાં દર્શાવવાની ઘણી જરૂર છે; તે મુદ્દાઓ આ પુસ્તકમાં સ્પષ્ટરીતે સમજાવવામાં આવ્યા છે, જેથી કરીને સર્વ પ્રકારની પાઠશાળાઓમાં ભણનારાઓ વિગર તુકસાને તેનો ઉપયોગ કરી શકે; એટલુંજ નહીં પણ આરોગ્ય વધારનાં પુસ્તકોની મોટી પાઠશાળાઓમાં પણ આ પુસ્તક સ્થાવીર શસ્ત્ર.

વળી મારે કમ્પેન્ડ કરવું જોઈએ કે આ પુસ્તક રચનામાં, આયુર્વેદ સંખ્યાની દરેક અંગ્રેજી તથા સંસ્કૃત ગ્રંથનો, છૂટથી ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો છે. તેમાં સુશ્રુત, ડાકતર પાન્સાતું 'આયુર્વર્ધન,' એકનનું 'હિંદી તથા મૃત્યું વૃત્તાંત,' અને ડાકતર હર્લેન્ડનું 'આયુર્વર્ધન,'—આ પુસ્તકો સુખ્ય છે.

છેવટે મારા પરિષ્કારમાં ધનવંતરામે, તથા કનિષ્ઠમાં ભગવંતરામે તેમજ મારા પૂજ્ય શિક્ષક તથા મીત્ર રા. ગણપતરામ અનુગ્રામે આ પુસ્તક સંખ્યાની જે ઊગદા સુચનાઓ તથા મદદ આપી છે, તે માટે હું તેમનો આ પ્રસંગે ખરા અંતઃકરણથી આભાર માનું છું અને આશા રાખું છું કે જે ઉદ્દેશથી આ પુસ્તક પ્રગટ કરવામાં આવ્યું છે તે ઉદ્દેશ સંપૂર્ણ રીતે પાર પડે. તેમજ હું હૃદયથી છું કે એ વાંચકાથી વાંચનાર શારીરિક અને માનસિક ઉન્નતિએ પોંદોએ,—અકાલ મૃત્યુમાંથી બચે,—અને એક ક્ષત્રિ કહી ગયો છે કે 'ધૃતપણે છૂપે પગલે આવીને મને આખરે તેના પંજામાં સપડાવ્યો છે,' તેની માફક, હાંખી છિંદગી લોગવી, તે કવિના ઉપર કહેલાં વેણો ઓચરવા શક્તિમોન થાય. તથાસ્તુ

અંતઃકર્તા

પ્રીય વાંચકવર્ગ ! હો !

તીએ આપેલી બાબત ધ્યાનપૂર્વક વાંચો-મનન કરો-
અને આ પુસ્તક ખરીદ કરી, જીવગી રૂપી નાવને ખરાબામાંથી
મુક્ત કરી, દીર્ઘાયુજ્યકેવી ક્રીનાગવર સહીસલામત ઉતારો, એવી
હું તમને આશીર્વાદ છું :—

* * * * *

રાગ ખુમાર.

(સરસ્વતી મંદીર છે બહુ સારું). એ રાહડા.

પ્રણવ પ્રતિપાલ ચારજ એક ગારી,

રહે નીરોગી સહુ નરનારી.

પ્રણવ. ટેક.

ધર્મ આયુર્જિણો પાળવા પ્રેમે, પથ પાળે અવિકારી;

સત્ય સદ્ગુણ પંથને આલી, દેહુખ સર્વ નિવારી. પ્રણવ. ૧

આનપાનાદિક નિયમેને સમજી, ગાળે આયુષ સુખકારી;

દુર્લાભ જન્મ સફળ કરવાનું, આંતર્મોહિ ઉતારી. પ્રણવ. ૨

તન-મન-રોગને હરવા પરેજી, પાળે નીતિ-નીમ ધારી;

પ્રભુજી પરાત્પર વિનતી કરે હૈં, આપોની સાહાય તમારી.

પ્રણવ. ૩

કવિ નર્મદ ગયા !! તવલરામભાઈ પણ ગયા !!

છતાં, ગુજરાતી ભાષાની ખીલવણી, તેનાં સાહિત્યની વૃદ્ધિ, તથા જ્ઞાનાભિલાષીને જે બીજાં તેઓ શોધી ગયા છે-તેમાંથી સારાં ફલ ઉત્પન્ન થયાં છે કે નહીં,--ગુર્જર-મળને નિદ્રાવશઃ સ્થિતિ-માંથી જાગ્રત કરી, ઉત્સાહ અને જીવસ્તાના અંકુરો સ્ફુરત કરી ગયા છે, તે ઉત્સાહ અને તે જીવસો અવપર્ચીત તેજોમય પ્રકાશી રહ્યો છે, અગર, નિસ્તેજ અને મોળો પડી ગયો છે, એ સર્વ બાબતોની કસોટી કરવાના હેતુથી, આ પુસ્તક મગટ કર્યું છે; અને મને આશા છે કે ગુર્જરમળ પોતાનું જાત્યાભિમાન મગટ કરી, આ ગ્રંથને ઘટવું ઉત્તેજન આપવામાં કદી પણ પાછી પાની કરશે નહીં. તથાસ્તુ.

આયુષ વધારવાને! ખરો કીમિયો.

ભાગ. ૧.

પ્રકરણ. ૧.

ચૈતન્યતત્ત્વ—જીવવાની ઇચ્છા સ્વાભાવિક હોય છે.—પ્રાચીન કાળનું અવલોકન—ગ્રીક લોકો—રોમન લોકો—ઈજિપ્શન લોકો—પ્લુટાર્કનો મત—આયુર્વેદ શાસ્ત્ર—ચોળવાની વિદ્યા—જેરોકોમિક—મધ્યકાળનું અવલોકન જ્યોતિષ વિદ્યા—હસ્તરેખા—અદારમી સદી—હાર્વર્ડ અને હાર્ડી—લૂઈસીસ—નેરો—ફ્રાન્સ ખોલવી—ત્રાન્સફ્યુઝન—લૉર્ડ બેકનના વિચારો—પ્રાણુવિનિમય આયુષવૃદ્ધિના ખરો ઉપાયો.

કુદરતની સઘળી વસ્તુઓમાં ચૈતન્ય માલમ પડે છે. પૃથ્વી પર જોઈશું તો ત્યાં પણ સઘળેસ્થળે ચૈતન્યતત્ત્વ માલમ પડે છે. જીવન તત્ત્વ હોવાને લીધે ઝાડો ઉગે છે, અને મોટાં થાય છે. પશુ, પંખી, જળચર પ્રાણીઓ વિગેરે સઘળાં જીવના બળથી, હરતાં ફરતાં માંસમ પડે છે. પણ સર્વોત્તમ ચૈતન્યશક્તિ તથા લાંબાઆયુષનો સંપૂર્ણ ભોક્તા,—માનવી,—આ ઇશ્વરદત્ત બક્ષીસોને અમૂલ્ય ગણે તો તેમાં કાંઈ પણ આશ્ચર્ય જેવું નથી. તેમજ વધારે જીવન કોને ઇચ્છું છો? દરેક માણસને જીવવાની ઇચ્છા—બહુ વધારે જીવવાની ઇચ્છા સ્વાભાવીકરીતે ઉત્પન્ન થાય છે. જીવનનું રક્ષણ કરવાને અને મોતના પંજમાંથી તેને છોડાવવાને, આદમીઓ પૈસાનો તેમજ હુન્નરનો અણહદ ભોગ આપે છે તેપરથી, દરેક આદમીને જીવ દેટલો બધો વહાલો હોય છે તે, સેહેજ સમજી શકાય છે. જીવન, ઇશ્વરનું એક મોહિની સ્વરૂપ, છે. જીવનનું સુખ જેઓ ભોગવે છે તેમના અંતઃકરણમાં જ એ મોહિની સ્વરૂપ વ્યાપેલું છે; એટલું જ નહીં પણ જેઓ એ સુખનો લ્હાવો લેવાને કમનશીબ હોય છે,—જેઓ રોગથી પીલાયાં કરે છે,—અથવા જેઓ શુદ્ધામગીરી અથવા દેહબાનાનાં સંકટો ભોગવે છે,—તેઓને પણ એ મોહિની સ્વરૂપનું ભાન થયા વગર રહેતું નથી. અરે! જીવનપ્રેમ! તે સઘળા મનુષ્યોને તારા મોહની બળમાં બાંધી લીધા છે. એવો કોણ મુઠ મતિ અથવા આંધળો હશે કે તે તારી અવગણના કરે? અરે! જીવનપ્રેમ! ખરેખર, સાર્વજનિક સુખ અને વૈભવનો તું એક અચલ સ્થંભ છે!

જીવન ગ્રેમ સ્વાભાવિક હોવાથી, જીંદગીને લાંબી કરી વધારે સુખ મેળવવાને, પ્રાચીન કાળના લોકો શા શા ઉપાયો યોજતા હતા, તેનું અવલોકન કરવાથી જ્ઞાન અને રમુજ પ્રાપ્ત થાય છે. જીંદગી ને કેમ લાંબી કરી શકાય તેનો વિચાર દરેક આદમીના મનમાં સ્વ-ભાવિક રીતે ઉત્પન્ન થયા વગર રહેતો નથી. પ્રાચીન તેમજ અર્વાચીન કાળના લોકોનું ધ્યાન એ બાબતનો નિર્ણય કરવા તરફ ખેંચાતું આવ્યું છે. ક્રિસ્ચિયો, ડાક્ટરો, કવિઓ, ઇતિહાસ કર્તાઓ, તેમજ ઊંટપૈદો અને નળુમીઓ-વગેરે સઘળા લોકો એ બાબતનું અધ્યયન કરતા આવ્યા છે.

પ્રાચીન કાળના ઇતિહાસ તરફ નજર કરતાં માલમ પડે છે કે તે વખતના ગ્રીસ, રોમ તથા મિસર દેશના લોકો જીંદગીને લાંબી કરવાને માટે તરેહ તરેહના ઉપાયો વાપરતા હતા. મિસર દેશ અતિશય ગરમ હોવાથી, તેમજ નાઇલ નદીમાં હમેશાં રેલ આવવાથી, ત્યાંની હવા મણી નહારી અને ઝેરી રહેતી હતી; અને તેની ખરાબ અસરથી જીંદગીનું રક્ષણ કરવાને તથા તેને વધારવા ને, મિસર લોકો ઊલટી અને પરસેવો લાવનારી દવાઓનો ઉપયોગ કરતા હતા; અને તેઓ એમ માનતા હતા કે જરૂર મહિને બે ઊલટી લીધાથી આયુષ મોટું થઈ શકશે. આપણા લોકોમાં એવો રિવાજ છે કે એક આદમી ખીળને મળે છે તો અરસપરસ સલામ કરે છે, અથવા પુછેછે કે તમારી તબીયત ખુશ છે? પણ મિસર દેશના લોકોમાં એવો રિવાજ નહોતો. ત્યાં એક આદમી ખીળ ને મળતો ત્યારે પુછતો કે 'તમને સારો પરસેવો થાય છે?' (Do you perspire well?) ગ્રીસ દેશની હવા સ્વચ્છ હોવાથી, ત્યાંના લોકોનું વલણ જુદીજ તરેહના ઉપાયો ચક્રણ કરવા તરફ દોડ્યું હતું. તેઓ એમ માનતા હતા કે કુદરતના નિયમો બરોબર પાળવાથી જીવન શકતી તથા આયુષની વૃદ્ધિ થાય છે. હિપોક્રેટીસ તથા તે જમાનાના વિદ્વાનો તથા ડાક્ટરો, આયુષની વૃદ્ધિ માટે, સ્વચ્છ હવા, સ્વચ્છ પાણીથી નહાવું, કસરત કરી શરીરને ખૂબ ચોળવું, તથા મિતાહારી ચર્બુ-ઈત્યાદિ ઉપાયોને કુદરતી તથા ઔષ્ઠ ઉપાયો તરીકે માનતા હતા. લાઈક્રિગસન્ડા કામદામાં કસરતના ચોક્કસ કાનુનો દાખલ કરવામાં આવ્યા હતા, અને તે દરેક આદમીને

ફરજીયાત પાળવા પડતા હતા. શરીરના જૂદા જૂદા અવયવોને ફેવી રીતે કસવા, તે સંબંધી પણ નિયમો કરવામાં આવ્યા હતા; અને તે જૂદા જૂદા નિયમોના સંગ્રહપરથી કસરત વિદ્યા (Gymnastics) જન્મ પામી. તેમજ તે વખતના મહાન પુરૂષો અને દિલ્લુદો પણ શરીર અને મનને એક સરખી તાલીમ આપવાની અગત્ય સમજતા હતા.

પ્રાચીનકાળના લોકોની લડાયક વિદ્યા, ખગોળ શાસ્ત્ર, શસ્ત્રોપચાર, શારીરિક વિદ્યા (Surgery and Anatomy) વગેરે ખીજા ઘણા હુનરો જો કે સંપૂર્ણતાને પામ્યા નહોતા, તોપણ કસરત વિદ્યા તથા આયુર્વેદ શાસ્ત્ર, તે લોકોમાં, તેમાં મુખ્યત્વે કરીને ગ્રીક લોકોમાં સંપૂર્ણતાને પામ્યાં હતાં, એમ ડાક્ટર ક્રીસ્ટોફર લુકેલેંડ કહે છે તે ખરું છે. હિંદુસ્તાનના આર્ય લોકોમાં પણ એ વિદ્યા સંપૂર્ણતાને પામી હતી એમ સુસ્ત્રુત ઋષીના લખાણોપરથી માલમ પડે છે. કસરત વિદ્યાને સંપૂર્ણ ખીલવવાનું માન ગ્રીક લોકો તથા હિંદના આર્ય લોકોનેજ ધટે છે. કસરત વિદ્યા ફક્ત તાલીમખાનું અને લડવૈયા જીતપન્ન કરવાને શક્તીવાન હતી, એટલુંજ નહીં પણ રોમનાં કારણોનો નાશ કરીને તેને સારા કરવાને પણ સામર્થ્યવાન હતી. અને એવી રીતે રોગ દૂર થવાથી આયુષ્ય લાંબુ થઈ શકે છે એમ તેઓ ખાતરીથી માનતા હતા. શરીરના જૂદા જૂદા અવયવોને તથા મુસલો (Muscles)ને ચોળીને, ચાંપીને, મસળીને, રગડીને, રોગો સારા કરવામાં આવતા હતા; અને ફેટલાક દરદીઓને દોડાવીને તથા તેમના અવયવોને વાળીને, લાંબા કરીને, તથા શરીરની પ્રકૃતિને અનુસરીને, હાલન ચાલન ક્રીયા (Shampooing) નાં બળવડે ગ્રીક ડાક્ટરો રોગ સારા કરતા હતા. યુરોપમાં આ વિદ્યા (ચોળવાની વિદ્યા) અઢારમી સદીમાં તદન અધિકારમાંજ હતી; અને તેની ખૂબી તથા ફાયદાથી તે જમાનાના લોકો તદન અજાન હતા. વેરઝિચ્ચલ નામના નામાંકિત ડાક્ટરે એ વિદ્યાને આ સદીમાં પુનર્જીવન કરી, તેના લાભ ઘણા ગેગીઓને આપ્યા છે; અને એ વિદ્યાનો ફેલાવો વિસ્તાર પામતો જાય છે. આયુષ્ય વધારવા માટે, કુદરતના નિયમોને એસવું આવે એવું સ્પષ્ટ અને ઉત્તમ 'પ્રિન્સીપલ્સ' (દવાની પડી) કોઈ પણ દોઈ શકે તો ને, પ્રાચીન ડાક્ટર

અને ફિલ્સફ મીંઝ પ્લુટાર્કનું છે. તે એમ કહે છે કે “તમારું મગજ શાંત રાખો. તમારા પગ ગરમ રાખો. દરેક મંદવાડને માટે દવા ખાવાને બદલે, એક દિવસ ઉપવાસ કરો. અને શરીર તથા મન-એ બંનેને એક સરખે હીસે કસરત આપશો તો આયુષ લાંબુ અને સુખી થવા વગર રહેશેજ નહીં.”

આવા ઉત્તમ નિયમો પાળવાથીજ પ્રાચીનકાળના લોકો પોતાનું આયુષ લાંબું અને સુખાકારી કરી શકતા હતા; અને હાલના જમાનાનું આયુષ, જે ૧૦૦૦ વર્ષ પરથી ઓછું થતું થતું, ૭૦ વર્ષ પર આવી અટક્યું છે તેનાં કારણો સમજવાં મુશ્કેલ નથી. ડાક્ટર ચેઈન કહે છે કે પેહેલા જમાનાના (સતયુગના) લોકોનું આયુષ ૮૦૦-૧૦૦૦ વર્ષનું હતું; કારણકે તેઓ માંસ મદિરા ઇત્યાદી ગરમ પદાર્થોથી દૂર રહેતા હતા, અને તેથી તેમના શરીરનો ક્ષય થતાં વિલંબ લાગતો હતો. પણ ત્યાર પછીના જમાનાના લોકો માંસ મદિરા વાપરવા લાગ્યા. તેમજ તેમના આચાર વિચાર ભ્રષ્ટ થવા લાગ્યા. તેથી ઇશ્વરે આખી દુનિયાનો પ્રલય કરી, આદમીનું આયુષ જે અસલ ૮૦૦ વર્ષનું હતું, તે ઓછું કરીને ફક્ત ૭૦ વર્ષનું ટૂંકું કરીધું.

આયુર્વેદ શાસ્ત્ર. (The Macrobiotic Science)

હિંદુસ્તાનના અસલના આર્ય લોકો આયુષ વધારવાને માટે શા શા ઉપાયો વાપરતા હતા તે જાણવું જરૂરનું છે. આયુર્વેદ નામના શાસ્ત્રમાં એ બાબત પર વિવેચન કરીધું છે; અને તેનો અભ્યાસ કરવાથી અસલના લોકો આયુષ લંબાવવાના પ્રયોગો જાણતા હતા. આયુર્વેદ = આયુષને કેમ વધારવું તે વિદ્યા. શાસ્ત્રમાં કહ્યું છે કે, આયુર્વેદ, ત્રગવેદનો એક ઉપવેદ છે. સુશ્રુત કહે છે કે તે, અથર્વવેદનો એક ઉપવેદ છે.

આયુર્વેદ ગમે તે વેદનો ભાગ હોય તો પણ એટલું તો ખાતરીથી કહી શકાય કે, હિંદના અસલના આર્ય લોકોએ, ગ્રીક લોકોની કસરતવિધાની માફક, આયુર્વેદને સંપૂર્ણ રીતે કેળવ્યું હતું અને તેના લાભો તેઓએ મેળવ્યા હતા. અસલના વૈદ્યકીર્તિઓ આયુર્વેદના નીચમેને અનુસરીને ચિકિત્સા કરતા હતા, હાલના વૈદો ફક્ત દવા ખવડાવીને રોગની શાંતિ કરે છે. એ પરથી એમ માલમ પડે છે

કે હાલના વૈદો આયુર્વેદના નિયમોથી કાંતો અજાન છે; અથવા તો એ વિદ્યાને આપણા દેશ, હવા તથા કાળને અનુકૂળ કરી, તેને સંપૂર્ણ અને પ્રસિદ્ધ કરવાને અશક્ત છે. આમ યથાર્થી આયુર્વેદશાસ્ત્ર ને અસહ્ય શ્રેષ્ઠ ગણાવું, તે હાલ અધમ સ્થિતિને પામ્યું છે. અને જ્યાં સુધી આપણે તેણે સંપૂર્ણ કેળવીને તેના લાભો લઇશું નહિ,— તેમજ ઉધરતી પ્રજાને તેના લાભોથી વાકેફ કરીશું નહીં,—ત્યાં સુધી રોગોની સંખ્યામાં તથા તેના જીવસામાં વૃદ્ધિ થવા સાથે, આપણું આયુષ લાંબું અને સુખાકારી કરવામાં આપણે કદી કંતેહમંદ થવાના નથી. ત્યારે હવે આયુર્વેદમાં, આયુષ વધારવાના ને પ્રયોગો કહેલા છે, તે જાણવાથી અને તે પાળવાથીજ દરેક આદમીને લાભ થશે. સુશ્રુત કહે છે કે સ્વાભાવિક, આગન્તુક (Traumatic), કાયિક (Bodily), અને માનસિક ક્ષેત્રો તથા દોષો જીંદગીને ટૂંકી કરે છે. ભુખ, તૃપ્તિ, વૃદ્ધાવસ્થા તથા નિદ્રા—એ સ્વાભાવિક રોગો ગણાય છે. ‘તલ્લવાર, હરી, અથવા પથ્થરનો માર’ એને આગન્તુક રોગો કહે છે. કાયિક રોગોમાં તાવ, ઉધરસ, ઝાડો ઈત્યાદિ સમાયલાં છે. અને કામ, ક્રોધ, મોહ, મદ, અને મત્સર એ સહજાને માનસિક રોગો કહે છે. અસહનતા લોકો પવિત્ર અન્ન, સ્વચ્છ પાણી, અને સ્વસ્થ નિદ્રાનેજ સ્વાભાવિક આપઘાતો તરીકે લેખતા હતા. આગન્તુક રોગોથી રાજાનાં માણસો રક્ષણ કરતા. ધર્મશાસ્ત્રો તથા પુરાણો વાંચવાથી અથવા શ્રવણ કરવાથી, માનસિક રોગો થતા અટકે છે એમ તેઓ માનતા હતા. કાયિક રોગો માટે વૈદું કરતા, એ વાત ખરી છે; તોપણ રોગ થતાજ અટકાવવાને, આયુર્વેદના નિયમો પ્રમાણે ચાલવાથી, વારંવાર દવાની જરૂર પડતી નથી, એમ તેઓ ખાતરીથી માનતા હતા.

ચોળવાની વિદ્યા. (Massage.)

અસહનતા ગ્રીક તથા રોમન લોકોમાં ચોળવાની વિદ્યા હોવાનું હતી. અસહનતા ગ્રીકોમાં હોંઘીઆર ચોળનારાઓ હતા. હિંદુ-સ્તાનમાં પણ એ વિદ્યા ઘણા રોગોમાં વપરાતી હતી. અસહનતા ગ્રીક લોકોમાં એ વિદ્યા સંપૂર્ણતર પાતી હતી. હાલના જમાનામાં યુરોપ અને અમેરિકામાં એ વિદ્યા ફેલાઈ છે. અને તેને નિયમાનુસાર કેળવનામાં આવી છે. અસહનની ચોળવાની વિદ્યા, અજાન સખસો

અને જાંટ વૈદોના હાથમાં હતી અને તેઓ તેમાંથી પુષ્કળ ક-
માણી કરતા હતા. હાલની ચોળવાની વિદ્યા, શારીરિક જ્ઞાન
(Anatomy)ની સંપૂર્ણતાને લીધે, તેમજ હોંશીઆર ડાક્ટરોના
હાથમાં હોવાથી, શ્રેષ્ઠતા તથા જિંચ પદ્ધતિ પામી છે. ડાક્ટર મેક્નાટન
જોન્સ પોતાના જાતી અતુભવપરથી કહે છે કે પક્ષાઘાત (Lateral
paralysis) લખવો, (Pareisis) જૂનો સંધિવા (Chronic
Rheumatism). જૂન જૂન વાયુના રોગો (Various Neu-
roses) જેવા કે હન્ગાદ (Hysteria), ફેફડાં, તંતુવેદના-
(Neuralgia) નબટા-તૈવ (amenorrhoea), કબજાતૈવ, (Dys-
menorrhoea) તથા જૂનો બાંધકોશ (Chronic constipa-
tion)—વગેરે બીજાં બધાં રોગોમાં ચોળવાની રીતથી ઘણા ફાયદા
થયા છે.

ચોળવાની જુદી જુદી રીતો.

સ્નાયુઓ (Muscles) શિરાઓ (Veins) અને રસપિંડો
(Lymphatic glands)ના મધ્ય ભાગપર હાથેલી વડે ઠોકવાની
રીતને 'ઇફ્લુરેજ' (Effleurage) કહે છે. સ્નાયુઓને હલાવીને
તથા દાખીને તેને જાંડા (મજામાંથી) ચોળવાની વીધિને 'પેટ્રિસેજ'
(Petrissage) કહે છે. સ્નાયુઓપર સુકી મારીને અથવા આંગળી
ઓના ટેરવા વડે ઠોકવાની વીધિને 'ટપોમેન્ટ' (Tapotement) કહે
છે. એ શીવાય બીજી ઘણી તરેહની ચોળવાની રીતો થાય છે. તે
પણ તેમની અસર એકજ પ્રકારની થાય છે. કેટલાક ડાક્ટરો તેલ
વડે ચોળે છે, કેટલાક તેલ વગર ચોળે છે. ચોળવું-ધસવું-ઠોકવું-
મસણવું-રગડવું-ચાંપવું-સાંધાઓને વાળીને તેને તુરત લખાવવા-વગેરે
જિપચારો ચોળવાની વિધામાં સમાઇ જાય છે.

તેથી તથા ફાયદા.

ચોળવાથી, સ્નાયુઓમાં પ્રાણવાયુ (Oxygen)નું શોષણ
થવાથી તેઓમાં ચાલાકી, મરમી અને જુરસો વધે છે. ખગાડનો
ભાગ (Disease) પરસેવા અથવા પાણી રૂપે, અથવા કાંબોનીક
હવા રૂપે, ચામડીમાંથી બાહાર નીકળી જાય છે. મોટી શુદ્ધ થાય
છે તેમજ વધે છે. સ્નાયુપર થતી અસરનો પ્રત્યાઘાત, જ્ઞાનતંત્રુઓ
તેમજ મતિતંત્રુઓપર થવાથી, તેઓમાં જુરસો ઉત્પન્ન થાય છે.
મજામજા શુદ્ધ થાય છે, અને શરીરની ચરબીનું શોષણ થાય છે.

ક્યા ક્યા રોગોપર વપરાય છે ?

પક્ષાઘાત, લખવો, હિસ્ટીરીયા, ફેફડે, તંતુવેદના—ઝીઝોના રોગો જેવા કે ગર્ભાશયછ્દન (Prolapse Uteri) કબ્જા તથા, નબળાઈ, થાનની વૃદ્ધિ, વગેરે બીજા રોગોપર ચોળવાના ઉપચારથી ફાયદો થાય છે. ઝીઝોના રોગો માટે, કોઈ હોંશીઆર ડાક્ટરની સલાહ લઈ, હોંશીઆર સોયાણી પાસે ચોળાવવું. ચોળનાર સખસ ઝી હોય અગર મરદ હોય તોપણ તેને શારીરિક શસ્ત્ર (anatomy)નું થોડું વ્યવહારીક જ્ઞાન હોવું જોઈએ. ખાધા પેહેલાં અથવા પછી તુરત ચોળવું નહીં. ચોળ્યા પછી દલકો ખોરાક ખાવો જોઈએ. તમારના દરવા દરવા જવું જોઈએ. આ સાધારણ નિયમો પાળવાથી ચોળવાનું કામ ફતેહમંદ નીવડે છે તેમજ રોગ જલદી દૂર થાય છે.

જેરોકોમિક. (Gerocomic).

પ્રાચીન કાળમાં આયુષ વધારવાની એક વિચિત્ર રીત હોવાત હતી. ધરડા આદમીને જુવાન આદમીઓના સંગમમાં હમેશાં રાખવાથી તેનામાં નવું બળ અને જુરસો આવે છે એમ અસલના લોકો માનતા હતા. ડૉવીડ રાજના ઇતિહાસમાં આ રીતનો દાખલો જડી આવે છે. અસલના ડાક્ટરોના અંધોપરથી પણ માલમ પડે છે કે આ ઉપચાર તે જમાનામાં ઘણો વપરાતો હતો. અને ધરડા અશક્ત રોગીઓને સારા અને તાગાતવાળા કરવાને તે ફતેહમંદ નીવડ્યો હતો. એ ઉપચારને 'જેરોકોમિક' કહે છે. અદારમી સદીમાં પણ એ ઉપચાર ઉપયોગમાં આવતો હતો એમ માલમ પડે છે. હુરમન ખોરહાવ નામનો નામાંકિત ડાક્ટર, જે લેડન શહેરની પાસે આવેલા પુરહાઉટ નામના ગામમાં ઈ. સ. ૧૬૬૮માં જન્મ્યો હતો અને ઇ. સ. ૧૭૩૮માં મરણ પામ્યો, —તે પોતાના દરદીઓને જો જુવાન આદમીઓની વચ્ચે સુવાની બલામણ કરતો; અને તેના અનુભવપરથી એમ માલમ પડે છે કે રોગથી નખાઈ ગયલા તથા ધરડા આદમીઓ જુવાન આદમીઓના સંગમમાં ચાલુ રહેવાથી, તેમનામાં નવું લોહી અને જોર આવે છે. દારણુકે જુવાન આદમીઓનાં ગાત્રમાંથી નીકળતી ઓરા (વિજળીરૂપી વરાળ) સ્વચ્છ

અને લોહીને પુષ્ટી આપનાર હોય છે. અસલના ઝીંક તથા રોમન ડાક્ટરો આ ઉપચારની પ્રશંસા કરી ગયા છે. જીવાન કુંવારીકા ઓના સંગમમાં ઘણો વખત રહેવાથી શરીરમાં નવું લોહી અને જીરમો આવે છે એમ ડાક્ટર કોહોસનના લખાણપરથી માલમ પડે છે. તે કહે છે કે હુરમીપસ નામનો પુરુષ રોમની કન્યાશાળા નો ઉપરી હતો અને છોકરીઓના સંગમમાં તેને હમેશાં રહેવું પડતું હતું, તેથી તે ઘણાં વર્ષ જીવ્યો હતો. મુગલાઈ હકીમોના લખાણોપરથી માલમ પડે છે કે લખવા અથવા પક્ષાઘાતથી પીગ-તા દરદીઓને, નાનાં ખજુતરો પાળીને તેની સોજતમાં હમેશાં રહેવાથી, નવું તાગાત આવે છે અને રોગ દૂર થાય છે. રવચ્છ હવામાં અને નિરોગી પુરુષોના સંબંધમાં હમેશાં રહેવાથી આપણને કેટલા ફાયદા થાય છે,—પણ એથી ઊલટું, રોગી પુરુષો સાથે રહેવાથી અથવા સુવાથી, અગર મુએલાં જનવરો અથવા કન્યરરથા ન પાસે રહેવાથી કેવા ગંભીર રોગો થાય છે, તથા જીંદગી તેને પરિણામે કેટલી ટંકા થાય છે,—એ સઘળી બાજતનો વિચાર કરીશું તો, આપણને ખાત્રી થશે કે, જેરોકોમીક શાસ્ત્ર ખરું છે અને અસલનય લોકો તેનો લાજ લેતા હતા તેમાં કાંઈપણ ખોટું અથવા તુકસાનકારક નહોતું.

પ્રાચીન અને અર્વાચીન કાળની વચ્ચેનો જમાનો.

પ્રાચીન અને અર્વાચીન કાળની વચ્ચેનો જમાનો અંધકાર અને અજ્ઞાનતાથી ભરપૂર હતો. ધુતારા, નજીમીયો, ઉંટવૈદો, તથા લે લામુઓનો, તે જમાનો હતો. જોશીયો, કીમોયાગરો, તથા દોરા-માંદળીયાં બાંધનારાઓનું જોર, તે વખતે વિશેષ હતું; અને એ લોકો અજ્ઞાન પ્રજાને છેતરી મોટી કમાઈ કરતા હતા. વર્ષમાં એક એ વખત ફક્ત ખાલવાથી આયુષ મોટું થાય છે, એમ જીંટવૈદો અને ધુતારાઓ અજ્ઞાન લોકોને બોધ આપતા હતા. દોરા તથા માંદળીયાંને મંત્રીને હાથે બાંધી રાખી અથવા કાટમાં પહેરવાથી આયુષ મોટું થાય છે, એમ કેટલાક લેભાગુઓ લોકોને સમજાવતા હતા. જોશીઓ જન્માક્ષર જોઈને આદમીનો સ્વભાવ, પ્રકૃતિ, અકક્લ, તથા પ્રાલબ્ધતું ભવિષ્ય કહેતા હતા;

એટલું નહીં પણ તે આન્વીતે દયા દયા રેગો થશે,—તે દેવી રીતે મરણ પામશે,—તથા તે હશે ચોક્કસ દિવસે મરણ પામશે—એ સમયે અવિન્ય એવરવાની શક્તી દરાવતા હતા. આવી રીતે સુરોપખંડમાં જ્યોતિષવિદ્યાની કૃત્તિ થઈ અને એ વિદ્યાને અજ્ઞાન લોકો, તેમજ વિદ્વાન અને મહાન પુરોહ, ઇશ્વરો તથા ધર્મચુરઆ એક સરખી રીતે માન્ય કરતા હતા; અને એ વિદ્યાપર તે લોકોને એટલી બધી આસ્થા હતી કે તેઓ પોતાની જન્મોત્તરી દરાવતા હતા. એવીજ રીતે મંત્રરજંતરી તથા હુથની રેખાઓ જોઈને આયુષ જાણવાની વિદ્યા પણ દેશવે પામી હતી. લીયોનર્ડ ચર્ચનીસર નામનો નામાંકિત ઈંગ્લીયાગર અને જ્ઞેથી,— કે જે ૪૦ સુન્ની સોળની સદીમાં થઈ ગયો,—તેને જ્યોતિષવિદ્યાનું એટલું જ્ઞાન હતું કે, જર્મેની, ડેન્માર્ક, પોલેન્ડ, ટુર્કરી, અને ઈંગ્લેન્ડમાં, કોઈપણ ખાનદાન કુટુંબમાં, કોઈકે જન્મ્યું કે મૃતવ લેનો જન્મકાળ નોંધી લઈ, તેની પાસે તે કોઈકાંની જન્મોત્તરી દરાવવામાં આવતી હતી. હાલ જેની રીતે જ્ઞેથીઓ પંચાંગ કાઢે છે તેમ તે વખતે પણ પંચાંગ કાઢવામાં આવતાં હતાં; અને તેમાં વર્ષનું, ઋતુનું, તથા તે વર્ષમાં શા શા બનાવો બનશે, તેનું બ્યાન આપવામાં આવતું હતું.

હવે જ્યોતિષ વિદ્યા પ્રમાણે તો આયુષની હદ નક્કી માત્રમ પડતી હતી, ત્યારે તેને વધારવાને શા શા કિષાયો વાપરવામાં આવતા હતા—એ સ્વાલ કૃત્યન્ત થાય છે. તે વખતના અજ્ઞાન લોકો એમ માનતા હતા કે માથુસ, પ્રાણી, ઝાડ, તથા ધર—એ દરેકપર એક અદ્ધ રાજ્ય કરે છે. હવે કોઈ આદમીને મંદરાટ આવે અને તેને ચોક્કસ અદ્ધ નડનો દાય તો તેણે તે અદ્ધનો પ્રતિસ્પર્ધી બીજો મૃદ્ધ જે તેને લામકારો દાય, તેવા ખોરાક, પાણી, તથા સ્થાનનો આશ્રય લેશે, એમ જ્ઞેથીઓ સ્વાદ આપતા હતા. આપરથી એમ માત્રમ પડે છે કે તે અજ્ઞાનપણના જમાનામાં,—કીકે લોકો અથવા હિંદુસ્તાન ના આર્ય લોકો, જેવા આયુષવર્ધક વાસ્તવિક કિષાયો વાપરતા હતા,—તેવા તે લોકો વાપરતા નહોતા. તે લોકો મૃદ્ધ તથા નદાતપર આધાર રાખતા હતા; અને આયુષ હુંકું કરનારા અદ્ધોની માંતિ

કરવાથી આયુષ વધી શકે છે એમ તેઓ માનતા હતા. પણ એ વિચારો કેવા તકત્તી તથા મૂર્ખાઈ જરેલા હતા તે આપણે અગાડી જોઈશું. સોદગી સદીમાં માર્સેલીયસ ફ્રિસિનસ, 'આયુષ કેમ વધારવું' એ નામના ગ્રંથમાં એવી સલાહ આપે છે કે દરેક માથા પુરૂષે સાત સાત વર્ષે જોશી પાસે વર્ષદળ જોવડાવવું; કારણ કે તેમ કરવાથી તેને શા શા રોગો તથા જોખમ ખેડવાં પડશે, તેની તેને માહિતી થાય પાનસા નામનો એક ફ્રેંચ ડાક્ટર, ઇ. સ. ૧૪૭૦માં, 'આયુષ વર્ધન' (De Propaganda vitæ) નામના ગ્રંથમાં ઉપલાનેજ મળતી સલાહ આપે છે, તથા સુવર્ણ, લોખાન, અને હીરાઓળા—એ ત્રણ પત્રિ વસ્તુઓને દેવો તરીકે માની, તેમની પૂજા કરવાથી, આયુષ લાંબુ થઈ શકે છે, એમ ભલામણ કરે છે. વળી માદળીઆમાં જૂઠા જૂઠા ગૃહોની આકૃતિઓ જડવામાં આવતી હતી; અને જે ગૃહ જેને નડતો હોય, તે ગૃહની આકૃતિવાળું માદળીયું ખેંદેરવાથી, તેની શાંતી થવા સાથે જાંદગી વધે છે એમ પણ માનવામાં આવતું. હિસ્ટ્રીક (Hysteria) ફેફડું, ડોરીઆ (chorea) વગેરે રમુજ રોગો માટે, બૃહસ્પતી અથવા ગુરૂના શ્રદ્ધવાળું માંદળીયું ખેંદેરતા હતા. કેળવણી અને જ્ઞાનના ફેલાવાને લીધે, મધ્ય જમાનાના આવા હસવા કાપક અને જાદુઈ વિચારો તથા આચારો ધીમે ધીમે નાશુક થતા ગયા; અને અદારમી સદીની આખરથી, મિનાહાર, આરોગ્ય, અને કુદરતના નિયમો પ્રમાણે ચાલવાથીજ આયુષ લાંબુ અને સુખાકારી થાય છે,—જેવા ખરા આચાર વિચારનો પ્રસાર થતા માંડ્યો. તંદુરસ્તી જાળવવાના તથા આયુષ વધારવાના ખરા ઉપાયો, કે જે કુદરતના નિયમોને આધારે રચાયેલા છે, તે પાળવાથી જ આયુષ લાંબુ થઈ શકે છે, એમ હાલના વિદ્વાન ડાક્ટરો તથા વૈદોનો મત છે; અને તેજ વાસ્તવીક છે એમ દરેક વાંચનારે ધ્યાનમાં રાખવાની જરૂર છે. એ નિયમોથી ઉત્તટા ચાલનારા પુરૂષો—તેમનો બાપો પોતાનો હોય તોપણ તેને કેટલો ધસી નાંખીને માટી જેવો કરી નાંખે છે,—તંદુરસ્તીની હદ પહાર સંજાળ રાખવાથી અથવા મુશ્કેલા ગણાવાતું મિથ્યાભિમાન કરીને, ખાવા, પીવા તથા દરવા કરવામાં નાશુકાર દેખાડવાથી આયુષ કેટલું ધસાઈ જાય છે,—પણ

એથી ઉત્કૃષ્ટ, નયના બાંધાનો આદર્શ, તાંદુરસ્તીના નિયમો પ્રમાણે ચાલે, તો યોગ્ય વખતમાં પોતાનો બાંધો ફેટસો મજાનુત કરી શકે છે,—એ સંવત્સર પૂરતાર કરવાને પુરોષોની જીંદગીનાં જીવંતોના યોગ્ય દાખલા આપવાથી વાંચનારાઓની વધારે ખાત્રી થયા વિના રહેશે નહીં. અર્વાચીન કાળના પુરોષોની જીંદગીના જીવંતો વાંચવાથી, પ્રજા વર્ગને ધણી ધણી શિખામણ મળશે. ઇંગ્લેન્ડ અને સ્કોટલેન્ડના નાનાંકિત પરમાર્થીઓ, હાવર્ડ અને હાર્ડીનાં જીવન ચરિત્ર વાંચશે—અથવા તો લુઈ કૉર્નેરૅનું જીવનચરિત્ર લક્ષમાં રાખશે—તો તમને ધણી ધણી શીખામણો મળશે.

લુઈ કૉર્નેરૅનું જીવન ચરિત્ર.

એક માણસ તાંદુરસ્તીના નિયમોથી ઉત્કૃષ્ટ ચાલીને, પોતાના શરીરનો બાંધો મુધારે છે કેળગાડે છે, તેની ખાત્રી કરવી હોય તો, નાનાંકિત ઍડિસનના પુસ્તકમાં લુઈ કૉર્નેરૅ નામના સખસનો જે અસરકારક દાખલો આપ્યો છે તે અત્રે વિગતવાર દર્શાવવાથી યથા શક્ય છે. લુઈ કૉર્નેરૅ ઇ. સ. ૧૪૬૭માં વેનિસ શહેરમાં જન્મ્યો હતો તે એક ઉમરાવનો હોકારો હતો અને તેની કાઠી લગાર નળણી હતી. તેનો બાપ મરી ગયા પછી તેના પર કાઈનો અંકુશ રહેતો નહોતો. પૈસાની મોટી રકમનો ધણી થવાથી તેમજ ખરાબ સોબતીઓનાં સંગમમાં રહેવાથી, ખાવા પીવામાં તથા દરવા દરવામાં તેણે ઘણું જ શરમભરેલું અનેક કરવા માંડ્યું; મદિરાપાન અને બેબીચારના લખમાં ખૂડવા માંડ્યું; અને આખરે ચાળીશ વર્ષની ભર જીવવાનીના સમયે તેનું શરીર એક ટંગાળ, દુષ્પ દરદોનો ભોગ થઈ પડેલા, હાડખીનસ્ત્રનેલું થઈ ગયું. હવે તેની શુદ્ધ ઉધડી, અને પોતાના શરીરનું પોતાને હાથે વાળેલું સત્યાનાશ તેની આંખે ખુલ્લું માલમ પડ્યું; પણ હજી ઘણું મોડું થયું નહોતું. હવે તેણે પોતાની ચાલચલણ બદલી નાંખી. દરેક બાળતમાં મધ્યમપણું રાખવાથી તથા યોગ્ય અને હલકા ખોરાક ખાવાથી કાંઈક થાય છે એમ તેની ખાત્રી થવાથી તે પ્રમાણે તેણે ચાલવા માંડ્યું; અને તેથી યોગ્ય વર્ષમાં તેની તાંદુરસ્તી ફેરણે આવી; એટલું જ નહીં પણ અગાઉ કરતાં પણ વધારે તાગાત આવી હોય એમ તેને લાગ્યું; તેમજ સો વર્ષની લાંબી અને સુખી જીંદગી મોગવી ઇ. સ. ૧૫૬૬માં પેરુઆ શહેરમાં મરણ પામ્યો.

હાઈડ્રો અને હાઈડ્રો નામના નામાંકિત પરમાર્થીઓના વૃતાંતો વાંચવાથી પણ માલમ પડે છે કે તેઓએ પોતાની આખી જીંદગી મુસાફરી અને સફરોમાં ગાળી હતી. તેઓએ કંગાળ અને ગરીબ લોકોનાં લાખો દુઃખો નિવારણ કીધાં હતાં. તેઓ કંગાળ હાલતના, બાપંદર રોગથી પીડાતા, તુરંગમાં પડેલા વગેરે સઘળી જાતના દુઃખી લોકોના સંગ્રહમાં આવ્યા હતા. તેમ છતાં તેઓને કાંઈ એપી રોગ ઉડ્યો નહોતો. પોતાનું મહામારત કામ કરવામાં તેઓ યુક્ત્યા નહોતા. અને તેઓ લાંબી અને સુખી જીંદગી ભોગવી ગયા છે. એવું કારણ ફક્ત એટલું જ છે કે તેઓ વનસ્પતિને સાદો ખોરાક અને સ્વચ્છ પાણી પર નિર્વાહ કરવા સાથે ગિતાકારી રહેવામાં યુક્ત્યા નહોતા.

ફ્રાંસ ખોલવી-એક પ્રાણીનું લોહી ધીમી પ્રાણીમાં દાખલ કરવાની રીત-જુરકી નાખવાની વિદ્યા (Mesmerism) વગેરે પ્રાચીનકાળમાં તેમજ મધ્યકાળમાં ફ્રાંસ ખોલવાનો રિવાજ હતો. ફ્રાંસના તેરમા સુધી ફ્રાંસમાં પોતાની જીંદગીના છેલ્લા દસ મહીનામાં મૃતતાળીશ વખત ફ્રાંસ ખોલવાની હતી. તે ઉપરાંત તેના દક્ષિણમાં તેને ૨૧૫ જુલાઓ આપ્યા હતા એમ ડાક્ટર ફ્રીસ્ટોફર લુફ્સેન્ટ દહે છે. આ પરથી એમ માલમ પડે છે કે મધ્ય જમાનામાં ફ્રાંસના લોકો એટલા અજ્ઞાન તથા ભોળા હતા કે લોહી કેટલું અમૂલ્ય છે તે પણ તેઓ જાણતા નહોતા. ફ્રાંસ ખોલવાનો ઉપાય હાલ ખાંજરે પડ્યો છે, એમ કહી શકે તો અતિસંયોજિત ગણાસે નહીં. કાગળકે એ ઉપાય અજ્ઞાન દક્ષિણ તથા જિંટ વૈદ્યના હાથમાં હોવાથી તેનો સારો ઉપયોગ થવાને બદલે, હાનીકર્તા થઈ પડ્યો છે. રાનેપાત, લુ લાગવી વગેરે ગંભીર રોગોમાં, એ જાણને વિદ્વાન ડાક્ટરોએ એક રામખાણુ ઊપચાર તરીકે ગણ્યો છે; અને તેને ગામડામાં વાપરવાને કાંઈજ હરકત નથી એમ મારો મત છે. આરુણે હોલ્સને અજ્ઞમાયશ પરથી માલમ પડ્યું કે ફ્રાંસ ખોલવાથી લોહીની ગરમી (પારો) ઉતરી જાય છે પણ પાણી ચડે છે. માટે એક વાર ફ્રાંસ ખોલ્યા પછી ડિપ્રેસન્ટ (લોહીનો વેગ નરમ પાડનારી) દવા આપવી કે જેથી પારો (ગરમી) પાછો ચડે નહીં. ખોચટ પણ ફ્રાંસ ખોલવાની રીતને હાથ ટેકા આપે છે. તેને એમ માલમ પડ્યું કે ફ્રાંસ ખોલવાથી પારો જે તણુ ડીઝી ફ્રેન્કો નીચે ઉતરે છે. ફ્રાંસના

તેરમા હુધના દાખલા પ્રમાણે, અસલના લોકો ફસ ખોલવામાં એ જૂલ કરતા કે એકી વખતે અથવા ઘણીવાર ફસ ખોલીને હદ પહાર લોહી વહેવા દેતા. અથવા ખીજવાર ફરીથી, પાગે ચઢે છે તેને ઉતારવાને, ફસ ખોલતા હતા. પણ એકજવાર ફસ ખોલ્યા પછી ખીજવાર ફરીથી ફસ ખોલવાને જલ્દે પારો ઉતારનારી (તાવ ઉતારનારી) દવાઓ આપતા નહોતા. અને તેથીજ ઘણાં મૃત્યુ થતાં હતા પણ ફસ એકજવાર ખોલ્યા પછી જીવન લાવનારા પારો અથવા જવરનાશક ઔષધો આપવામાં આવે તો મારા મત પ્રમાણે ફસ ખોલવાનાં પરિણામે ભાગ્યેજ માણં આવશે.

એક પ્રાણીનું લોહી ખીજ પ્રાણીમાં દાખલ કરવાથી અસાધ્ય રોગો સાગ થાય છે અને આયુષ્ય મોટું થાય છે એવા વિચારો પણ અસલ હયાત હતા. પ્રાણીઓપર અજમાયશ કરીને મનુષ્યોપર એવા અખતરા ડાકટરોએ કરવા માંડ્યા એક આદમીની જે ફસ ખોલીને તેમની એકમાં નળી મૂકી તે વાટે કાઢે પણ જીવાન પ્રાણીનું લોહી તે નળી વાટે તે આદમીમાં દાખલ કરવામાં આવતું હતું અને ખીજ એ લેલી ફસમાંથી તેને વેહેવા દેવામાં આવતું આ ક્રિયાને ટ્રાન્સફ્યુઝન કહે છે. પણ એ ઉપચાર હાલ તદ્દન ખાંજરે પડ્યો છે; કારણ કે આવું પ્રાણી હત્યાનું નિર્દય કામ કરવા છતાં, કારેલી મતલબ પારે પાડવાને કારણે અને ડમરા ડાકટરો તદ્દન નિષ્ફળ નીવડ્યા છે! આવીજ રીતે હડખાયાના રોગ માટે ડાકટર પાર્ટીયરના દલાજના અખતરા કરવાને જૂદા જૂદા પ્રાણીનો વધ કરવાને દિંદુરતાનમાં જે ખાતું જોજી કરવાનો વિચાર ચાલે છે તેનું અવિધ્ય કેવું દશે તે પણ કહેલથી સમજી શકાશે.

લૉડ એકનના વિચારો-લૉડ એકનનો ઈશ્વર દત્ત ઉંચા પ્રકારની બુદ્ધિનો ખબરનો એટલો જધો અખૂટ હતો કે તેણે દરેક શાસ્ત્રના રહસ્ય અને સત્યનો અભ્યાસ કાધો હતો. આયુર્વેદ શાસ્ત્રની તેણે ધ્યાન દધને શોધ કાધી હતી; અને આયુષ્ય લાંબુ કરવાના ઉપાયો કયા છે તે પણ એ વિદ્વાન પુરૂષ, દુનીયાને એક લાભકારક વારસા તરીકે આપી ગયો છે. ત્યારે તેના વિચારો અને દર્શાવવાથી કામદોજ થશે, એમ હું માનું છું. તેણે હુંદગીને એક દીવાનું રૂપ આપ્યું છે. આસપાસના વાતાવરણથી, એ દીવો વારંવાર ઝાંખો થઈ જાય છે; અને નેને, નવું તેજ પૂરીને, ઘેર જતો અટકાવવા થી, આયુષ્ય લાંબુ થઈ શકે છે, એમ એ વિદ્વાન અનુમાન કરે છે.

તે કહે છે કે વાતાવરણથી (જ્વારની હવાથી) થતો ધસારો અટકાવવાને, દરેક આદતોએ હમેશાં થંડા પાણીથી અંગોળ કરવી; અને ત્યાર બાદ શરીર પર તેલ મસળવું. (હિંદુસ્તાનના લોકોએ પ્રયત્ન તેલ ચેળી, ત્યાર બાદ ઉકાચે પાણીએ ન્હાવું જોઈએ). શરીરના અંદરના ભાગમાં જે ધસારો વારંવાર થયાં કરે છે તેને ઓછો કરવાને, મનની શાંતિ, થંડો ખોરાક.—(વનરપતિ ખોરાક?—હા), તથા સેહેજ અશીષુ વાપરવાની તે મહામણુ કરે છે. પણ શરીરની અંદરના રસો, ઉમ્મર વધવા સાથે, વારંવાર સુઠાઈ જાય છે, જગડી જાય છે, ત્રિપ સમાન થઈ જાય છે,—તેને જ્વાર કાઢીને શુદ્ધ કરવાને પ્રસંગોપાત્ત જુનાય સેવાની તથા ફલાહાર કરવાની, તે સૂચના કરે છે. હવે આ વિચારો ધણીજ ઉમદા તથા પૂજ્ય ગૌતમ ઋષી જેવા આચાર્યના મુખમાંથી વેહેતાં સત્ય વચનોનાં જેવા બે.ધદાયક છે, એ, કોઈપણ ના પાડશે નહીં. તોપણ મારે એટલું તો કહેવું જોઈએ કે બેકન સાહેબ અશીષુ ખાવાની સલાહ આપે છે તેને હું તથા હાલના બીજા વિદ્વાન ડાક્ટરો વખોડી કાઢ્યા વગર રહીશું નહિ; કારણકે અશીષુનું વ્યસન, બીજા માદક પદાર્થોની માફક નીતિ, બુદ્ધિ, તથા આચારવિચારને બ્રજ કરી નાંખે છે, એટલુંજ નહીં પણ શરીરનાં દ્રવ્યોને મુકવી નાં ખી મિટ્ટી સમાન કરે છે, અને તેને પરિણામે, આયુષ હુંડું થાય છે. અશીષુનાં વ્યસનથી બેકન સાહેબની નીતિ તથા આચરણો કેવાં અધમ થયાં હતાં, એ વાત તો જગપ્રસિદ્ધ છે.

ભુરકી નાંખવાનો વિદ્યા. (Mesmerism) હાલના જમાનામાં જીવંતી વધારવાનો હુન્નર ખીલવવાને બદલે, જીવંતી ટૂંકી કરી નાંખવાનો પ્રચાર ફેલાતો જાય છે, એ અફસોસની વાત છે!! ઉંટ-વેદો, નીમહકીમો, તથા લેભાગુઓ વધી પડ્યા છે; અને લોક સુખક જેવા જાદુ મંત્ર, કામીયા વગેરે ઉપચારો વાપરીને, કુદરતના નિયમોનું જાણે ખંડન કરવા માંડ્યું હોય એમ બાતે છે. ડાક્ટરો નાં ઔષધ-મંદીરોમાં, બ્રાંડી અને ઈંડાની મેળવણીવળી દવાઓ પત્રિત્ર પ્રસાદ તરીકે અપાય છે!! આથી વધારે મૂર્ખાઈ અને અજ્ઞાનપણું,—રોગચર્ક, નીતિનાશક, તથા આયુષદારક અજ્ઞાન પણું તથા કપટ બુદ્ધિ—ખીજી કઈ હોઈ શકે? સરમમરેણું અજ્ઞાન

પણું અને જ્રટાચાર !! મામલો ધણો ખારીક થઈ પડ્યો છે. તેટલા માટે દરેક વિદ્વાન ડાક્ટરે ખહાર પડી પોતાની ફરજ બજાવવી જોઈએ.

બહુગંતરવાળાઓનું તેમજ કીમીયાગરોનું બોધણું આપણે ઉધાડું પાડ્યું છે. ‘સેન્ટ જરમેઇન’ નામનો ધુતારો, જે આયુષ્ય વર્ધક દવા અગ્નિ લોકોને આપતો હતો, તેમાં સુખડ, સેનામકી, અને વરીયાળીની મેળવણી શિવાય બીજી કંઈ પણ ચમત્કારી દવા નહોતી, એમ સાબિત થયું છે. કુંડલીઓસ્ટ્રો નામનો ઉંટવૈદ, જે આયુષ્ય વર્ધક દવા લોકોને આપતો હતો, તેમાં પાચન કરનારા ગુણો શિવાય બીજી કંઈજ નવીન નહોતું, એમ માત્રમ પડ્યું છે. ગોરજીઓ તથા બીજા ઉંટવૈદો દરદીઓને ‘માલ્કેકરસ’ નામની દવા આપી, તેમની પાસેથી ભારે કીમત મૂકાવે છે, તે ‘માલ્કેકરસ’ માં માલ્કેક જેવી અમૂલ્ય વસ્તુ આવતી નથી, પણ ફક્ત હુડતાળ (yellow sulphide of arsenic-પીળું સોમળ)નો ભૂકા આવે છે, કે જેને એ અશ્વખના પાત્રાં વચ્ચે રાખી, દેવતાપર ગરમ કરવાથી માલ્કેક જેવા લાલ રંગના ગાંગડા થાય છે. તેમજ ‘હાલોવે’ની ગોળીઓ કે જે સર્વ રોગોનો નાશ કરનાર તરિકે બડાઈ કરતી હતી-પણ જેમાં તે નિષ્ફળ નીવડી છે—તે ગોળીઓમાં એળીઓ, રેવંચીની ખટાણ તથા સુંઠ શિવાય, બીજી કંઈપણ પૌષ્ટિક, રોગહારક, અથવા અલૌકિક દવા આવતી નથી એમ ખુલ્લું થઈ ગયું છે. આવી રીતે લેભાગુઓની દવાનું શોધન અથવા પ્રયત્ન કરી, તેને બિધાડી પાડવાને દરેક ડાક્ટરે ખહાર પડ્યું જોઈએ. મેસ્મર નામના એક જર્મન ડાક્ટરે લોદસ્યુનક (magnesia) ખનવી, લંગડા, પુરપો, નજળાથી પીડાતા દરદીઓ તથા આધળાઓપર, તે વાપરવા માંડ્યા. તેમાંથી તેણે ધણી કમાણી કીધી. ત્યાર બાદ લોદસ્યુનક બનાવવા બંધ કીધા; અને પોતેજ લોદસ્યુનક છે એવી લોકોની ખાત્રી કરવા નાંડી. ઘણા દરદીઓને હાથ ફેરવીને અથવા સ્પર્શ કરી ને તેણે સારા કરવા માંડ્યા.

ડાક્ટર મેસ્મરને, પોતાની ગુપ્ત વિધા ખહાર પાડે તો મોટી રકમનું પેન્શન આપવાની માંગણી થઈ હતી; પણ તેની તેણે ના પાડી. તેને લીધે તથા બીજા સંજોગોને લીધે લોકોને તથા સરકારને

વેહેમ ઉપન્ન થયો તેથી ડાક્ટરોનું કમીશન એસાડી, એ વિદ્યાની સત્યતા વિષે સરકારે જોખ કરાવી. પણ એ વિદ્યામાં કંઈ દેવન માલમ ન પડવાથી, કમીશનરોએ અભિપ્રાય આપ્યો કે એ વિદ્યા ખોટી છે. અને ત્યારથી ડાક્ટર મેસ્મરનું મેસ્મેરીઝમ (પ્રાણુવિનિમય) ઇંગ્લંડમાં ખાંજરે પડ્યું છે. ઉપર ગણાવેલા સેનાયુ વિચારોને યુરોપની હાજની સુધરેલી તથા કેળવાયેલી પ્રજા કદી માન્ય કરતી નથી. તોપણ મેસ્મેરીઝમ (પ્રાણુવિનિમય)—કે જેને યુરોપમાં ગઈ બે સદીમાં, મિથ્યા આડંબર,—ભુરકી નાંખવાનો કીમિયો—વગેરે હલકાં જીવનામોથી વચોવવામાં આવ્યું હતું,—તેમજ તેના ઉપાસકોને મુન્હેગાર ગણી સજા કરવામાં આવતી હતી—તે મેસ્મેરીઝમ (ખરો પ્રાણુવિનિમય)માં સત્યાંશ સમાયલો છે, એમ હાલના યુરોપના વિદ્વાનો માનવા લાગ્યા છે. હિપોક્રેટીસ, જે વૈદકનો મહાન પિતા ગણાય છે, તે પોતાના દરદીઓને પ્રાણુવિનિમયના બળથી નિદ્રિત કરતો. શુસા પેગંબરને પણ આ વિદ્યાનું જ્ઞાન હતું એમ હિંદુ પુસ્તકો પરથી માલમ પડે છે. કેલ્સસ નામનો મહાન રોમન ડાક્ટર, આ વિદ્યાના બળથી રોગો નાબુદ કરતો હતો. અસલના શ્રીક લોકો, રોમન લોકો તથા હિંદના આર્ય કાષીઓને આ વિદ્યાની માહિતી હતી એમ સિદ્ધ થયું છે. પિથાગોરાસ તથા તેના અનુયાયીઓ અને એકાઓ તત્ત્વ જ્ઞાની હતા. મિસર લોકો પણ અધ્યાત્મ વિદ્યા જાણતા હતા. સીબીલાઈન—ડેલ્ફીયન—દેવી,—અસલના શ્રીક લોકોની ડૂંધડ દેવી, ઇત્યાદિ પ્રાચીન કાળની સધળી દેવીઓ શુદ્ધ વિદ્યા જાણતી હતી. તેમજ તેઓ બવિષ્યવાદી પણ હતી. આ સમગ્રી ખીનાપરથી એમ સિદ્ધ થાય છે કે પ્રાણુવિનિમય ખરું છે, અને તે આયુષ વધારવાનું એક કીમતી સાધન છે; કારણકે તેનું જ્ઞાન સંપાદન કરવાથી રોગો નાબુદ કરી આયુષ લાંબુ કરી શકાય છે.



પ્રકરણ ૨.

જીવનશક્તી--આયુષની હદ—જીવનશક્તીનાં લક્ષણો તથા નિયમો—જીંદગીની વ્યાખ્યા—જીવન વ્યાપારને ક્ષીણ જીવન ક્ષય ઉત્પન્ન થાય છે—આયુષની હદનાં કારણો—જીવન ક્ષય અટકાવવાના ઉપાયો—આયુષવૃદ્ધિ અશક્ય નથી—નિદ્રા ક્ષયને વધતો અટકાવે છે.

આગલા પ્રકરણમાં, 'આયુષ કેમ વધારવું', તે સંબંધી જૂદા જૂદા વિચારો આપી ગયા. પણ આયુષ વધારવાના સંબંધમાં, જીંદગી શી વસ્તુ છે, તે કેવી તરેહની હોય છે—અને મુખ્યત્વે કરીને ચૈતન્ય શક્તી, કે જે સધળી જીવતી વસ્તુઓનું આદિકારણ છે, તેની ખારીક ખોળ કરવી પ્રથમ જરૂરની છે. ત્યારે હવે આ પ્રકરણમાં એ બાબતે વિશે વિચાર ચલાવીશું. જીંદગીરૂપી દીવો, કયા પદાર્થોથી બળતો રહે છે—કયા પદાર્થોથી ઝાંખો પડી જાય છે—તેની ખારીક તપાસ કરવી અવશ્યની છે. મોટા મોટા વિદ્વાનોએ, આ બાબતનો અભ્યાસ કીધો છે; પણ તેમાં તેઓ નિષ્ફળ થયા છે. હૃલર નામનો નામાંકિત ડાકતર અને ઉદ્ભિજ્જ વિદ્યા (Botany)નો ઉસ્તાદ કહે છે કે ગમે તેવા કુશાત્ર બુદ્ધિવાળો આદમી હોય તોપણ તે, કુદરતની કેટલીક શુભ ખૂબીઓ સમજવાને અશક્ત છે. એમ છતાં આપણી અક્ષલ આપણાં જ્ઞાન અને આપણા અનુભવ પ્રમાણે, કુદરતની અદૃશ્ય ખૂબીઓની શોધ કરતાં, આપણે અટકવું જોઇતું નથી. કારણકે જે આદમી ઉદ્ધોગ કરે છે તેને કુદરત સારું ફળ આપે છે. વેહેમો અને ખાટાં અનુમાનોથી વેગળા રહીને, તથા કુદરતના નિયમોને માન આપીને, આપણે સત્ય માર્ગની શોધ કરીશું તો નક્કી જય મેળવીશું. વીજળી અને લોહચુંબક, પોતાની શક્તીઓ કેવી રીતે બતાવે છે, તે, જો કે આપણે અઘાપિપર્યંત સમજી શક્યા નથી; તોપણ આપણે તેની શોધમાં મંડ્યા રહેવાથી, તેમને વ્યવહારીક ઉપયોગમાં આણ્યાં છે. એપરથીજ માલમ પડે છે કે કુદરતની દરેક વસ્તુની શોધ, શુદ્ધ મનથી તથા ન્યાય પૂર્વક કરવામાં આવે તો, આપણે તેમાંથી થોડું ઘણું જ્ઞાન પણ સંપાદન કર્યા વગર રહીશું નહીં. ઝોગણીશમી સદીની નવી નવી શોધો, ઉપર જણાવેલા નિયમોના, આભેદૂપ પુરાવા છે. આયુર્વેદ

શાસ્ત્રની શોધ પણ આ નિયમેને આધારે કરીશું તો, તેમાં સ્વયં શું છે, તે તરત જણાઇ આવશે. જીંદગી શી વસ્તુ છે ? ચૈતન્ય શક્તી તે શું ? તેનાં લક્ષણો શાં છે ?—મનુષ્યની જીંદગીની હદ કેટલી હોઈ શકે ?—વગેરે બાબતોનો અત્રે વિચાર ચલાવીશું. જીંદગી અને ચૈતન્ય શક્તી વિષે આગલાં પ્રકરણની શરૂઆતમાં સ્પષ્ટ વિવેચન કરવામાં આવ્યું છે. મારે તેનું પિટપેશન કરવાની અત્રે જરૂર નથી. માત્ર એટલું જ કહીશું કે ચૈતન્ય તત્ત્વ અથવા જીવન શક્તી, સર્વ શક્તીમાન, અચળ અને સર્વ વ્યાપક છે. તે એક સર્વોત્તમ ઐશ્વરીય-શક્તી છે; અને તેનાથીજ, વાતાવરણ, તેજ, વીજળી, લોહ ચુંબક, ઇલાદિ બીજી સઘળી શક્તીઓ જન્મ પામી છે. એ શક્તી વડેજ સર્વ પ્રાણીઓ હાલે છે, ચાલે છે, જીવે છે. જીવન શક્તીના શાં શાં લક્ષણો છે ? અને તે કેવો અને કયા નિયમે પ્રમાણે કામ કરે છે તે જાણવાથી, મનુષ્યને પોતાની જીંદગી વધારવાના સાધનોનું જ્ઞાન થાય છે. અને જૂદાં જૂદાં પ્રાણીઓની, તેમાં મુખ્યત્વે કરીને માણસોની જીંદગીનું બારીક અવલોકન કરવાથી, આ સઘળું જ્ઞાન મેળવી શકાય છે. ચૈતન્ય શક્તીનો એક ગુણ એ છે કે તે, વીજળી, તેજ, અને લોહચુંબકનો માફક, અદૃશ્ય તેમજ સર્વવ્યાપક છે; એટલુંજ નહીં પણ એ ત્રણેમાં એક છે. જો કે તે સર્વવ્યાપક છે, તોપણ કેટલાક પદાર્થો સાથે વધારે સ્નેહ રાખે છે ત્યારે બીજા પદાર્થો સાથે ઓછી સગાઈ બતાવે છે. જેવી રીતે વનસ્પતી અને ઝાડો કરતાં, પ્રાણીઓ સાથે વધારે સગપણ ધરાવતી હોવાથી પ્રાણીઓ, વનસ્પતી કરતાં, વધારે ચૈતન્ય શક્તી ધરાવે છે. વિજળી અને અગ્નિની માફક, ચૈતન્યશક્તી સ્થીર અને અસ્થીર એવી બેવડી શક્તી ધારણ કરે છે. જેવી રીતે વીજળી કાંઈપણ પદાર્થમાં સ્થીર રહે છે અને જ્યારે તેને જીરુસો (Stimulus) મળે છે, ત્યારે તે પોતાની શક્તી બતાવે છે,—તેવીજ રીતે, ચૈતન્યશક્તી પ્રાણીઓમાં લાંબો વખત સ્થીર રહે છે, અને જીવને ટકાવી રાખે છે. અગાડી કહી ગયા કે ચૈતન્યશક્તી કોઈ પ્રાણીમાં વધારે હોય છે, અને કોઈમાં ઓછી હોય છે. જેમાં ઓછી ચૈતન્યશક્તી હોય છે તે પ્રાણીમાં એ શક્તી દ્રઢ રહે છે. પણ જેમાં વધારે, અને સંપૂર્ણ હોય છે, તેમાં એ શક્તી નમળી અને અસ્થીર હોય છે.

ચૈતન્યશક્તી હોવાને લીધે, પ્રાણીઓમાં લાગણીરૂપી આવાન અને પ્રત્યાવાત ઉત્પન્ન થાય છે. ચૈતન્યશક્તી, દરેક પ્રાણીનો એક સ્થાન છે; શરીરના અંધારણને બાંધીને મળ્યૂન કરે છે; એટલું જ નહીં પણ ખાદારના નાશકારક રસાયણી અને ખીન્ન કુદરતી દુશ્મનોથી તેનું રક્ષણ કરે છે. પાતાવરણ, કોહાણ, અને ધુમસ, એ ત્રણે શરીરના કુદરતી દુશ્મનો છે. પણ તેની સામે આપ બીડવાને અને તેને નુકશાન કરતાં અટકાવવાને શરીરના કુદરતી મિત્રો જેવા કે તેજ-ગરમી-અને પ્રાણવાયુ એ ત્રણે દાનર હોય છે. પાતાવરણ કોહાણ, અને ધુમસ, અથવા અંધકારથી થતું નુકશાન, તેજ-ગરમી-અને પ્રાણવાયુથી ઓછું થાય છે. તેજ અથવા સૂર્ય આપણી હાંદગીનો એક મોટો મિત્ર છે. કારણકે એ વગર આપણે જીવી શકતા નથી. હોડવા અથવા પ્રાણીઓને અંધારામાં રાખ્યાં હોય તો તેઓ જલ્દી નાશ પામે છે. મનુષ્યની બાજતમાં પણ એમજ બને છે. આપણી હાંદગીનો ખીન્ન કુદરતી મિત્ર ગરમી છે. જીવ અને ગરમી એ બે સગી બહેનો છે અને એકને ખીન્ન વગર જરા પણ ચાલી શકતું નથી. ગરમી જીવનું પોષણ કરવામાં અને અડધા મરી ગયલા આદમીને સજીવન કરવામાં ફેટલી સામર્થ્યવાન છે તેનીચક્ષા દાખલાપરથી ખુલ્લું જણાઈ આવે છે. એક આદમી પાણીમાં અડધો કલાક ઉપરાંત ડુબેલો રહ્યો હતો, અને તેને બહાર કાઢ્યો તે વખતે મૂત્રેક્ષા આદમી જેવા લાગ્યો. તેમ છતાં તેને ગરમ ખીજાનામાં સુવાડી, તેનું માથું ઊંચું રાખી તથા તેના હાથ છાતીથી છુટા રાખી, તેના પગપર ગરમ પાણીથી બરેલાસીસા લગાડી રાખવાથી થોડીવારમાં તે જીવતો થયો. ગરમી, જીવના ઝીણામાં ઝીણા તનખાને પણ, પોતાના પવનરૂપી વેગથી જનમૂલક કરી, બડકા રૂપે સજીવન કરવાને સમર્થ છે. હાંદગીનો ત્રીજો કુદરતી મિત્ર પ્રાણવાયુ છે. એ વગર ટોઈ પણ પ્રાણી જીવી શકતું નથી, એ તો દરેક વિદ્યાર્થી જાણે છે. હાંદગી લાંબી કરવાનીજે આદમીને ઉત્કંઠા હોય, તેણે બધારે બધારે શારીરિક અથવા માનસિક શ્રમને લીધે, તેને ગતિભંગ અથવા કમજોશ માલમ પડે, ત્યારે કૃત્રીમ અને ઝેરી દારૂનો ખ્યાલો હાંસવાને બદલે, ખાગ બગીચામાં ફરીફરીને, પ્રાણવાયુરૂપી કુદરતી અને અનૃતરૂપી ખ્યાલો પીવે. એમ કહ્યું હશે કે હરેકે, તે દરેક આદમીએ મગજમાં દસાવું નેહ એ.

ખુદ્ધી હવામાં ફરીફરીને શુદ્ધ હવા પીવાથી, શરીરને તેમજ મનને પુષ્ટી અને આરામ મળે છે. આપરથી આપણે વ્યાજબી રીતે અનુમાન કરીશું કે ફક્ત તેજ, ગરમી, અને પ્રાણવાયુ, જીવન શક્તીના આધાર છે. પણ બીજા પુષ્ટીકારક પદાર્થો જે આપણે વાપરીએ છીએ, અને જેમાં એ ત્રણ પદાર્થો યોગ્ય અગર વધારે આશ્રયભૂત હોય છે તે પદાર્થો ફક્ત શરીરના મર્મસ્થાનોનેજ પુષ્ટી આપવાને તથા ક્ષય થતો અટકાવવાને કામ લાગે છે. એમ ન હોય તો ધણા આદમીઓ તેમજ પ્રાણીઓ અને છોડવાઓ ખોરાક વગર લાંબો વખત જીવી શકે છે, તેનું કારણ સમજવું મુશ્કેલ પડે છે. દાખલા તરીકે મરઘીનું ઈંડું કાંઈપણ પોષણ વગર મોટું થાય છે. કેટલાક છોડવાઓ બીનાસથી મ્હોટા અને સુશોભીત ફળ ફૂલવાળા થાય છે. માછલીઓને સ્વચ્છ (જીવડાં વગરનાં) પાણીમાં રાખી હોય, તોપણ તેઓ ખોરાક શીવાય જીવી શકે છે. હિંદુસ્તાનના ઝાંખીઓ ઉપવાસ કરવા છતાં, લાંબું આયુષ ભોગવતા હતા. હાલના જમાનામાં પણ ઉપવાસ કરવાનો રિવાજ ચાલુ છે. તોપણ ખોરાક અથવા ફળાહાર વગર જીંદગી કેમ ટકી શકે છે, એમ કોઈ સવાલ કરશે, તો તેનો ઉત્તર એટલોજ છે કે, જીવનશક્તી અથવા ચૈતન્યશક્તી બધાં લગી થોડી પણ કામગર છે ત્યાં સુધી જીંદગી ટકે છે. જીવન શક્તીને ટકાવનાર—ગરમી, પ્રાણવાયુ અને તેજ છે, પણ ખોરાક નથી. જીવર ગણાયેલા દાખલાઓમાં, મરઘીનું ઈંડું, છોડવાઓ, માછલીઓ તથા મનુષ્યો ખોરાક વગર ટકી શકે છે, તેનું કારણ એ છે કે, જો કે તેઓને ખોરાક મળતો નથી તોપણ જીવન શક્તીના ખરા આધાર જે ગરમી તેજ અને પ્રાણવાયુ, એ ત્રણેમાંના કોઈપણ એક અથવા બીજા રૂપમાં, તેની વારે ધાયા છે અને તેમની ચૈતન્યશક્તીને જાગૃત રાખી છે. જીવનશક્તી, માનસિક અથવા શારીરિક શ્રમથી, ધસાઈ જાય છે; માટે તેનો ક્ષય થતો અટકાવવાને તેમજ તેની વૃદ્ધિ કરવાને આરામ લેવો, એજ વાસ્તવિક પ્રમાણ છે. શારીરિક અને માનસિક આધાત અને પ્રત્યાધાતને સમતોલ રાખવાનું તેમજ શરીરના જૂઠા જૂઠા અવયવોની નિયમાનુસાર વ્યવસ્થા કરવાનું—એ બંને કામ જીવનશક્તી કરે છે. તે, શરીરના પ્રવાહી તથા અપ્રવાહી-સવળા આગોમાં, વ્યાપી રહી છે. શરીરરૂપી યંત્રમાં ક્ષય અને પુનર્જીવન, અથવા બગાડ અને સમારકામ, નિરંતર ચાલ્યાં કરે છે; અને એના બળવડે-જીંદગીનું રક્ષણ થાય છે.

આટલું અવલોકન કરવાથી, હવનશક્તીમાં કેટલું બધું દૈવત છે, તે આપણે જાણી શક્યા. એપરથી હું હંગી શું છે, એ જાણવું મેરેલું થઈ પડશે. હું હંગી એ કારણ છે. હવન શક્તી એક કારણ છે. હવન શક્તીની સત્તાથી, હું હંગી તેનજ તેનાં કાર્ય અને વ્યાપાર ચાલી શકે છે. હવન શક્તિ વીનાનું પ્રાણી, જડ, કહેવાય છે. શરીર અને તેનાં મર્મસ્થાનો વારંવાર લય પામે છે,—તે હવનશક્તીના પ્રસારના લીધેન. કુલ્પતિ સ્થીતિ, અને લય, એવા ત્રણ તબક્કામાંથી હું હંગી પસાર થાય છે. જેમ હવન શક્તી વધારે, તેમ આયુષ પણ વધારે લાંબુ થાય છે.

અગાડી જણાવ્યા પ્રમાણે હવન શક્તી કેટલાક આદમીઓ સાથે પાડો રતેલ રાખે છે. બીજા આદમીઓ સાથે ઓછું સગપણુ ધરાવે છે. કેટલાક આદમીઓમાં તે વધારે હોય છે. કેટલાકમાં ઓછી હોય છે. વળી આપણે કહી ગયા કે, વાતાવરણુ કોઢાણુ વગેરે વસ્તુઓ હવન શક્તીને નબળી પાડે છે. પ્રાણુવાયુ, તેજ, ગરમી વગેરે પદાર્થો તેને પ્રુટ્ટી આપે છે. આવાં પ્રતિપક્ષી કારણોને લીધેન, મનુષ્યો એક સરખું આયુષ ભોગવી શક્તા નથી—અર્થાત્ કોઈ વધારે હવે છે અને કોઈ ઓછું હવે છે. હવન શક્તીનો જેમ લય થાય છે તેમ શરીરના મર્મ સ્થાનોનો પણ નિરંતર લય થાય છે. જેના શરીરનાં મર્મસ્થાનો મજબૂત હોય છે, તેનું શરીર, નબળાં મર્મસ્થાનોવાળા કરતાં મોટું લય પામે છે. અર્થાત્ ઘડપણુ મોટું આવે છે. એપરથી એમ માલમ પડે છે કે, શરીરના બાંધા અને મર્મસ્થાનોની આરોગ્ય સ્થીતિપર લાંબા અગર હુંડા આયુષનો આધાર રહે છે. મીસુગતીને એક છોડેથી સુગગાવીએ તો તે ધીમે ધીમે જાગે છે; પણ જલ્લે છોડેથી એકી વખતે સુગગાવીએ તો તે વધારે જલ્લદી જાગી જાય છે; તેવીજ રીતે શરીરમાં લય થાય છે, તે ધીમે ધીમે થાય છે, અગર જલ્લદી થાય છે. આને લીધે પણ આદમીઓના આયુષમાં ફેર પડે છે;—અર્થાત્, કોઈ મોટી કુમરે મરે કે તો કોઈ નાની કુમરે. શરીરમાં થતા લયને અટકાવવાને પુનર્જનની જરૂર છે. જે આદમીઓ શરીરની બાહ્યર તેમજ અંદર થતા લયની સામે ટકર જીવવાને શક્તીવાન હોય છે,—અને જેઓ આરોગ્યતા અને તંદુરસ્તીના નિયમોનો સંપૂર્ણ રીતે લાભ લઈ શકે છે, તેઓ, બીજા આદમીઓના કરતાં વધારે લાંબુ આયુષ ભોગવી શકે છે.

આ સમજાવું કહી ગયા, તેનો માર અટકોન છે કે, દરેક આદમી

ના આયુષની લંબાઈ અથવા ટુંકાપણું; ચાર વસ્તુઓને આધીન છે. (૧) જીવનશક્તીનું પ્રમાણ (૨) મર્મસ્થાનોની આરોગ્યતા (૩) ક્ષયની ગતિ (૪) પુનર્જીવન શક્તીનું પ્રમાણ-આયુષ વધારવાના સંધાના વીચારો તેમજ એ બાબત માટે દર્શાવવામાં આવતા જૂઠા જૂઠા ઉપાયો અને સાધનો, ઉપલા ચાર વર્ગમાં સમાઈ જાય છે. અને એ ચારજ પ્રમાણોને આધારે, તે ખરા છે કે તકલીફ છે, તેની પરીક્ષા થઈ શકે છે.

કેટલાક લોકો એમ માને છે કે દરેક આદમીઓનું આયુષ હવે જન્મ આવ્યો, ત્યારથીજ નિર્માણ કીધેલું છે. કેટલાક ડાકતરો એમ માને છે કે જેવી રીતે રોગો વંશપરંપરા વારસામાં મળે છે, જેવી રીતે દરેક આદમીનો સ્વભાવ અને આકાર, શરીરની ઉજ્જ્વળતા તથા મનની શક્તિ, અકક્ષ અને રોગાધીનતા-એ સર્વે માબાપના ગુણોપરજ આધાર રાખે છે, -તેવી રીતે-આયુષના સંબંધમાં પણ વંશપરંપરાવ અથવા કુટુંબ વિરામ હોય છે. ડાકટર હક્લેન્ડ કહે છે કે શરીરનો બાંધો, જીવન શક્તીનું પ્રમાણ, મર્મસ્થાનોની શક્તિ અને ક્ષય તથા પુનર્જીવનનાં સાધનો, -એ સર્વે જેમ જન્મથી નિર્માણ થયેલાં હોય છે, તેમ જીંદગીના કાળ પણ નક્કી થયેલાં હોય છે. હવે જો કે પેહેલા બે વીચારો માટે મતફેર પડે એ સંભવિત છે. તોપણ ડાકટર હક્લેન્ડના વીચાર માટે બે મત થશે નહીં. શરીરમાં ક્ષય થાય છે, તેને અટકાવવાની-કમી ઠરવાની-શક્તિ જીવનશક્તિ અને મર્મસ્થાનો ધરાવે છે. એ ક્ષય કેટલાક આદમીઓમાં ઉતાવળથી થાય છે; કેટલાકમાં અટકી પડે છે; કેટલાક સંજોગો એ ક્ષયને અતુલ્ય અને પુછીકારક થઈ પડે છે, તેમજ બીજા સંજોગો તેને પ્રતિકૂળ અને હાનીકર્તા થઈ પડે છે. તેને લીધે એમ અનુમાન થાય છે કે આયુષનું સ્વાભાવિક રીતે નિર્માણ થતાં છતાં પણ તેની હદમાં કાંતો વધારો અથવા ઘટારો થઈ શકે છે; અર્થાત્ સ્વાભાવિક નિર્માણ ચાલીસ વર્ષનું હોય એમ ધારો, તોપણ તે ૮૦ વર્ષ ટકે છે; અથવા કોઈનું આયુષ ૮૦ વર્ષનું નિર્માણ થયું હોય, એમ ધારો, તોપણ તે ૬૦ વર્ષ ચાલે છે.

। ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે આયુષની હદ નિર્માણ થયેલી હોય-એમ અનુમાન કરીએ. ત્યારે હવે કોઈ પુછશે કે આપણે આપણું આયુષ વધારવાને શક્તીવાદ છેએ? હા, આપણે આપણું આયુષ વધારવાને

શક્તીવાન છેએ, એજ એનો જવાબ છે. પણ દરેક આદમીએ એટલું ધ્યાનમાં ગણવું જોઈએ કે જદુમંતર-સોનાના ચર્કો--જન્મભક્ષર પરિક્ષા-અથવા દોરા અથવા માદળીઆંથી આયુષ કદી પણ વર્ધી શકતું નથી. તેમજ જીવનશક્તી જે કુદરતે બક્ષેલી છે તેના પ્રમાણ અને ગુણમાં આપણે કદી પણ વધારો કરવાને શક્તીમાન નથી. આપણું આયુષ વધારવાને તેમજ સુખી કરવાને જે કંઈ આપણે કરી શકીએ, તે એ કે આપણે આપણી જીવનશક્તી તથા નર્મરચાનોને મજબૂત કરવાં; ક્ષયને હટ બહાર વધતો અટકાવવો; અને પુનર્જીવન ક્રીયાની વૃદ્ધિ કરવી. એ ચાર પ્રમાણો પર લક્ષ દેવાથી, તંથા તે પ્રમાણે ચાલવાથીજ, આપણું આયુષ આપણે લાંબુ કરી શકીએ, એમ ઉપર જણાવેલા વિચારોપરથી સ્પષ્ટ સામેત થાય છે. તેથી દરેક આદમીએ એવો ખોરાક ખાવો જોઈએ, એવો પોશાક પહેરવો જોઈએ, કે જે, ઉપર જણાવેલા ચાર આયુષ વર્ધક પ્રમાણોને અતુલ્ય આવે, અને તેને પરિણામે આયુષ લાંબુ કરવામાં તે ઉપયોગી થઈ પડે.

જીવનશક્તી જિંમી વર્ગના પ્રાણીઓમાં વધારે હોય છે. તેમ છતાં એક ઝાડ એક પાણીદાર ઘોડા કરતાં વધારે જીવે છે. એનું કારણ એ છે કે ઝાડ ઘણું કામ કરતું નથી; તેથી જીવન શક્તીનો ક્ષય થોડો થાય છે. પણ ઘોડો અતિશય મહેનત કરે છે તેથી તેની જીવન શક્તીમાં વિશેષ ઘસારો થાય છે. આપરથી એમ સામેત થાય છે કે આયુષની લંબાઈ અને ટુંકાઈ જીવનશક્તીની ન્યૂનાધિકતાપર આધાર રાખતી નથી પણ જીવનશક્તીના થોડા અથવા વધારે ક્ષયપર આધાર રાખે છે.

શરીરમાં દરરોજ ક્ષય થાય છે, તેને વધતો અટકાવવાને કુદરતે આપણને નિદ્રા આપી છે. ‘મીડીનીદ’ ઇશ્વરની એક અમૂલ્ય બક્ષીસ છે. આદમી શારીરિક તથા માનસિક મહેનત કરે છે. તેને પરિણામે શરીરમાં અને જીવનશક્તીમાં એટલો બધો ઘસારો થાય છે કે, રાત્રે તે થાકી જાય છે, તેની નાડી વેગવાળી થાય છે—હાડીતાવ ઉત્પન્ન થાય છે; પણ મીડીનીદ તેના છુટકારો કરવાને દાડી આવે છે. સાત આઠ કલાક આદમીએ તેનું એકાગ્ર ચિત્તે સેવન કરે છે, અને તેને લીધે જીવન શક્તીમાં ક્ષય વધતો અટકે છે. જે આદમીઓને કુળગરા કરવા પડે છે અથવા જે આદમીઓને રોગને લીધે હિંધ આવતી નથી તેઓમાં ક્ષય વધારે થાય છે, અને તેથી તેમની હિંદગી જલદી ઘસાઈ જાય તો તેમાં કંઈ આશ્ચર્ય જેવું નથી.

[પ્રકરણ ૩.

છાડવાઓનું આયુષ—પ્રાણીઓનું આયુષ—મનુષ્યોનું આયુષ, જે નિયમોને આધારે ચાલે છે, તેજ નિયમો પ્રમાણે ઉદ્ભવિ જીવર્ગ અને પ્રાણીવર્ગનું આયુષ ચાલે છે—તે નિયમોની સરખામણી કરવાથી આયુષ અને જીવનશક્તીનાં સાધનો મનુષ્ય વર્ગ, વનસ્પતીવર્ગ, તથા પ્રાણીવર્ગમાં એક સરખાંજ હોય છે એમ પુરવાર થાય છે.

મનુષ્ય વગના સંબંધમાં જે જે વિચારો આપણે અગાડી દર્શાવી ગયા તેને પુરવાર કરવાને વનસ્પતી તથા પ્રાણી વર્ગની જીવંતીના ઈતિહાસનું અવલોકન કરવાની જરૂર છે. તેમ કરવાથી આપણને માલમ પડશે કે જે જે અગત્યના સંજોગો મનુષ્યની જીવંતી ટુંકી અથવા લાંબી કરવાનાં કારણો થઈ પડે છે, તેજ સંજોગો વનસ્પતી તથા પ્રાણીવર્ગમાં હોવાત હોય છે.

હાલની શોધ અને ગણતરી પ્રમાણે ૪૦,૦૦૦ છાડવા હોવાત છે. તેમાં કેટલાક છ મહિના જીવે છે; કેટલાક બે વર્ષ; અને કેટલાક ચાર વર્ષથી એક હજાર વર્ષ સુધી જીવે છે. છાડવાઓ કરતાં ઝાડોની જીવંતી લાંબી હોય છે; કારણકે તેમનું બંધારણ મજબૂત હોય છે. જે ઝાડોનું બંધારણ મજબૂત હોય છે, જેઓને પાંદડાં અને ફળ મોડાં આવે છે અને જલદી ખરી પડતાં નથી, તેઓ વધારે જીવે છે. જેવી રીતે ગામડામાં રહેનારા મનુષ્યોનું આયુષ વધારે લાંબુ હોય છે તેમજ જે ઝાડો જંગલમાં ઉગે છે તેઓ પણ વધારે જીવે છે. આપરથી માલમ પડશે કે મનુષ્યના આયુષના સંબંધમાં જીવન શક્તીનું પ્રમાણ અને મર્મસ્થાનોની મજબૂતી જોડેલા અગત્યનો ભાગ બજાવે છે, તેટલોજ તેઓ વનસ્પતીવર્ગના આયુષના સંબંધમાં પણ બજાવે છે. દાખલા તરીકે ‘ઝોક’ અને ‘સીડર’ નામનાં ઝાડો સધળાં ઝાડોથી વધારે જીવે છે, તેનું કારણ એ છે કે તેમની જીવન શક્તી (Vital power) અને બંધારણ ખીજાં ઝાડોનાં પ્રમાણમાં વધારે મજબૂત હોય છે.

અગાડી આપણે કહી ગયા કે આયુષ, જીવન શક્તીના બળપર આધાર રાખતું નથી; તેમજ મર્મસ્થાનોની શક્તીપર પણ આધાર રાખ

તું નથી. પણ ઉવનશક્તિ અને મર્યાદાનો જાણી શકાય છે કે
ધીમે ધીમે, તેના પર તેની ન્યૂનાધિકતાનો આધાર રહે છે. તું આ
નિયમ વનસ્પતિ રંગને જાણ્યો પડે છે? હા. સંપૂર્ણ રીતે
જાણ્યો પડે છે. જે છોડવાળો અને ઝાંડોને ખાંડમાં, ફૂલ અને
ફળો જાણી આવે છે, તેઓની ઉવનશક્તિ વેરેલા અને તેઓથી
બચાવ છે, તેથી તેનું આયુષ્ય ટૂંકું થાય છે. પણ જોથી કદાચ, જે
ઝાંડોને ખાંડમાં અને ફળજૂદ મોડાં આવે છે અને તે મોડાં ખરી પડે
છે, તેમની ઉવનશક્તિ ધીમે ધીમે વધાય છે; તેઓને નવાં ખાંડમાં
તથા ફળજૂદ આવતાં વાર લાગતી નથી, અર્થાત્ જુદા રીતે આજ્ઞાનનો
પુનરુવનરૂપી પ્રયાગના નિષ્ફાળુમાર થાય છે અને તેથી તેઓનું
આયુષ્ય લાંબું થાય છે. જે છોડવાળો વેરેલા કોને છે તે વેરેલા ખરી
જાણ્યો છે, જે છોડવાળોને વેરેલાં ફૂલ આવે છે તે ટૂંક વખતમાં ખરી
જાણ્યો છે; પણ તેઓને ફૂલ મોડાં આવે છે તેઓ વધારે જીવે છે.

જીવ જંતુઓમાં ક્ષયના પ્રમાણમાં પુનર્જીવન વિશેષ હોવાથી તેઓની જીંદગી ટૂંકી થાય છે. દેડકા, સર્પ, વગેરે પ્રાણીઓની આમડી તેઓનાં પુનર્જીવનનું સાધન થઇ પડે છે. જીવજંતુઓનું વારંવાર રૂપાંતર થાય છે. ધણાંઓપગાં જનાવરોના વાળ અને પંખા ખરી પડે છે, અને નવાં આવે છે. આ સઘળા દાખલાપરથી એમ સાબિત થાય છે કે પ્રાણી-વર્ગમાં પુનર્જીવન ક્રિયાના બળ વડે જીંદગી ટકી શકે છે. કાચખાઓ અને મગરો અતિશય લાંબું આયુષ ભોગવે છે; કારણકે કાચખાને પુષ્પ ઉમ્મરે આવતાં વીસ વર્ષ લાગે છે. અને મગર મજબૂત બાંધાવાળું, ઠાણુ આમડીવાળું, અને અતિશય પાચનશક્તિ ધરાવનારું હોય છે. માછલીઓ પણ લાંબું આયુષ ભોગવે છે. લેમ્પરીઝ નામની માછલીઓ સાઠવર્ષજીવે છે. (જુઓ અસલનો રોમન ઇતિહાસ.) કેટલાંક પક્ષીઓ પણ લાંબું આયુષ ભોગવે છે. પીછાંઓને કીધે ગરમી અને જીવનશક્તિનું રક્ષણ થાય છે. તેમજ દરેક વર્ષે તેઓ પોતાનાં પીછાં તથા ચુર્ચ બદલે છે, — અર્થાત્ ક્ષય અને પુનર્જીવન સમતોલ રહે છે. વળી તેઓ ખુલ્લી હવામાં ફરે છે. દાખલા તરીકે ગરૂડપક્ષી કે જે મજબૂત બાંધાવાળું હોય છે, તે લાંબું આયુષ ભોગવે છે.

દુધાળાં પ્રાણીઓમાં હાથી, સૌથી વધારે જીવે છે; કારણ કે તેને પુષ્પત્ત ઉમ્મરે આવતાં વાર લાગે છે. તેમજ તેના શરીરનો બાંધો, આમડી, અને હાંત મજબૂત હોય છે. ઘોડો આળીશ વર્ષથી વધારે જીવી શકતો નથી; કારણ કે તેના વાળ આછા હોવાથી તેની તંતુ લાગણી તીવ્ર રહે છે; તેમજ અતિશય શ્રમ કરવાથી, ક્ષયમાં વૃદ્ધિ થાય છે. જે પ્રાણી જલદી ઉત્પન્ન થાય છે, તે જલદી મરી જાય છે, એ, કુદરતનો સામાન્ય નિયમ છે. (quod cito fit, cito perit.) અને એ નિયમ મનુષ્ય વર્ગમાં, પ્રાણીવર્ગમાં અને વનસ્પતી વર્ગમાં, એક સરખી રીતે લાગુ પડે છે. હાથેણ ત્રણ વર્ષે પ્રસવે છે. તેમ તેનું બચ્ચું ધણું જીવે છે. પણ ગાય બે થી નવ મહિનામાં પ્રસવે છે, તેનાં વાછરડાં ટૂંકી ઉમ્મરનાં થઇ મરી જાય છે. મનુષ્ય વર્ગમાં પણ આ નિયમ લાગુ પડે છે. જે સ્ત્રી દસમે અથવા અગીયારમે મહિને પ્રસવે છે, તેનાં છોકરાં મજબૂત બાંધાના અને લાંબા આયુષવાળાં થાય છે. જે ઝાડોને પાંદડાં, ફળફૂલ મોડાં આવે છે તે ઝાડો ધણાં વર્ષ જીવે છે. તેમજ જે ઝાડો તથા પ્રાણીઓ પુષ્પત્ત ઉમ્મરે જલદી આવે છે, તેઓ યોડું જીવે છે. દાખલા તરીકે

ધોડો, ગધેડો અને બળદ ત્રીજે અથવા ચોથે વર્ષે પુખ્ત ઉમ્મરે આવે છે; અને તેઓ પંદરથી વીસ વર્ષનાં જીવે છે; પણ હાથીને પુખ્ત ઉમ્મરે આવતાં ઘણાં વર્ષ લાગે છે, અને તેથી તે ઘણું જીવે છે.

થંડા લોહીવાળાં પ્રાણીઓ ગરમ લોહીવાળાં પ્રાણીઓ કરતાં વધારે જીવે છે. જે પ્રાણીઓને શ્વાસોશ્વાસની જરૂર પડતી નથી, તેઓ વધારે જીવે છે. કારણ કે શ્વાસોશ્વાસથી ગરમી વધે છે, અને તેને પરિણામે ક્ષય પેદા થાય છે. હવામાં રહેનારાં પ્રાણીઓ કરતાં, જળચર પ્રાણીઓ વધારે જીવે છે. જે પ્રાણીઓમાં પુનર્જીવન વધારે થાય છે, તેઓ વધારે જીવે છે. દાખલા તરીકે, માછલીઓને દર વર્ષે નવાં બીંડાં આવે છે, પક્ષીઓને નવાં પીછાં અને ચુધ આવે છે. તેવીજ રીતે દેંડા, સર્પો અને મગરની બાબતમાં પણ એવીજ રીતે મરી ગયલી ચામડી ખરી પડી નવી ચામડી આવવાથી પુનર્જીવન પ્રાપ્ત થાય છે.

ઉપર જણાવેલા દાખલા તથા વિચારોપરથી એમ સિદ્ધ થાય છે કે, મનુષ્ય, પ્રાણી તથા ગ્રાહ વગેરે સર્વજના જીવોનું આયુષ ચાર વસ્તુઓને આધીન છે. (૧) જીવનશક્તિનું પ્રમાણ (૨) મર્મસ્થાનોની આરોગ્યતા (૩) ક્ષયની ગતિ (૪) પુનર્જીવન શક્તિનું પ્રમાણ. એ ચાર સાધનો કુદરતી છે, અને તેનાપરજ આયુષની લંબાઈ અથવા દૂષપણનો આધાર રહે છે, એમ સાબિત થાય છે.

પ્રકરણ ૪થું.

મનુષ્યનું આયુષ—સતયુગના લોકોનું મોટું આયુષ—આયુષનું પ્રમાણ જમાનાપર આધાર રાખે છે?—યદુદી લોકો—ક્રીડલોકો—ગેમન લોકો—રામજી—પાદશાહો તથા ધર્મચરુઓ—સાધુઓ—સન્ન્યાસીઓ દ્વિસ્તુકો—વિદ્વાનો—કવિઓ તથા શિલ્પીઓ—ગામડીઓ, ગિફારીઓ ખેડુતો, ખલાસીઓ, અને લશ્કરી આદમીઓનું આયુષ સાથી વધારે મોટું હોય છે. હાક્ટરોનું આયુષ દ્વંદ્વ ગણાય છે !

આ પ્રકરણમાં, મનુષ્યનું આયુષ કેટલું લાંબું હોઈ શકે, એ બાબત પર વિચાર ચલાવીશું. મનુષ્ય વર્ગમાં ઘણું લાંબું આયુષ બોગવી ગયલા પુરુષોના દાખલા આપીશું. તેઓ શા કારણથી આટલી મોટી વયે મોટા-આ,—કૃષી હવા અને કેવા દેશમાં વસેલા હતા,—કેવા સંસ્કૃતિમાં વસે-

તેઓએ જીંદગી ગાળી હતી, — તથા કેવી શારીરિક અને માનસિક સ્થિતિ ધરાવતા હતા, — એ સમજી બાબતો તેઓના ઇતિહાસપરથી જાણીને આપણે અનુમાન કરીશું કે આયુષને વધારનારા સંજોગો કયા કયા છે.

ધણી લોકો એમ માને છે કે સતયુગના લોકો રાક્ષસ જેવા, અને ધણાં મોટાં આયુષવાળા હતા. કેટલાક લોકો એમ કહે છે કે આદમ ૨૭૦૦ શીટ જીવે હતા, અને તે ૧૦૦૦ વર્ષની ઉંમરે મરી ગયો હતો. હિંદુ લોકોના પુરાણોમાં રાવણુ જગેરે રાક્ષસોનાં વર્ણન આપ્યાં છે. તેમજ ૧૦૦૦ વર્ષ પર્યંત જીવેલા પુરુષોનાં વૃત્તાંતો લખેલાં માલમ પડે છે. પણ કેટલાક હાલના ફિલ્સોફો ઉપર જણાવેલી હકીકતને માન્ય કરતા નથી. કેટલાક એમ કહે છે કે એબ્રાહામના વખત સુધી એક વર્ષના ત્રણ મહિના ગણાતા હતા. ત્યારબાદ આઠ મહિનાનું એક વર્ષ ગણાતું હતું; અને જોસફના વખતથીજ બાર મહિનાનું વર્ષ ગણાવા લાગ્યું. એશીયા ખંડની ધણી પ્રજાઓ ત્રણ મહિનાનું વર્ષ ગણતી, એમ કેટલાક વિદ્વાન શોધકોનો મત છે. હમ્મરે સ્પ્ટીનો પ્રસંગ કાઢો, ત્યાર બાદ આદમીનું આયુષ એટલું ટૂંકું કેમ થયું, એ સમજવું મુશ્કેલ છે. તેજ પ્રમાણે યુરોપના અસલના પૈસાદાર લોકો ૬૦ વર્ષે અથવા ૭૦ વર્ષે લગ્ન કરતા હતા, તે સમજવું પણ મુશ્કેલ પડે છે. પણ ત્રણ મહિનાનું વર્ષ ગણીને ગણતરી કરીએ તો, એ સમજી મુશ્કેલીઓ દૂર થઈ શકે છે, એમ કેટલાક વિદ્વાનો ધારે છે. અને એ પ્રમાણે ગણતરી કરીએ તો, અસલના પૈસાદાર લોકો ૬૦ અથવા ૭૦ વર્ષે નહીં, પણ ૨૦ અથવા ૩૦ વર્ષે લગ્ન કરતા હતા તેમજ અસલના લોકો ૯૦૦ વર્ષ જીવતા હતા તેની ખરી ગણતરી, હાલની રીત પ્રમાણે બાર મહિનાનું વર્ષ ગણતાં, ૨૦૦ વર્ષની થાય છે; અને હાલ ધણાં આદમીઓ ૨૦૦ વર્ષ જીવી શકે છે.

સત્યયુગના લોકો વિષે જે વિચારો ઉપર જણાવ્યા તેને આપણે અતિશયોક્તિવાળા ગણીએ—એથુસેલા, આદમ, ગાદુરસ—અર્થ રથામા, બળીરાજ, કૃપાસ્થ, પરશુરામ, વિલીપણ, હનુમાન, વ્યાસ, — વગેરે પુરુષો ૯૦૦ વર્ષના ચિરંજીવી થઈ ગયા, એ ઐતીહાસિક દાખલાઓને ગપાટિક ગોળાઓ તરીકે માનીએ—તોપણ અસલના જમાનાના ઇતિહાસપરથી એટલું તો સાબેન થાય છે કે તેઓ હાલના જમાનાના લોકો કરતાં વધારે લાંબું આયુષ ભોગવી શકતા

હતા. પિથાગોરાસ તથા તેના શિષ્યો પ્લેટો, સોક્રેટીસ, એપોલો-
નીયસ, સોલન અને એનોદ્રાયસ—હિંદુસ્તાનના અસંખ્યા
આર્યકર્ષીઓ તથા સુનીઓ—વિદ્યામિત્ર, અદ્વિત્યાસા, વ્યાસ,
કૃપાચાર્ય વગેરે—સંખ્યા ઉપલા વિચારોને પુટી આપનારા આથેહ્ય
દાખલા છે.

પિથાગોરાસ અને તેના શિષ્યો ચિરંજીવી થઈ ગયા છે.
એપોલોનીયસ મરી ગયો ત્યારે તેની ઊંમર ૧૦૦ વર્ષની હતી.
એનોદ્રાયસ ૧૦૬ વર્ષ જીવ્યો હતો. એડન ૭૮ વર્ષ મરણ પામ્યો
હતો. ન્યુટન ૯૦ વર્ષ પર્વત જીવ્યો હતો. ચુલર નામનો ગણિત
શાસ્ત્રી ઇ. સ. ૧૭૦૭માં જન્મ્યો હતો અને ૧૭૮૩માં મરી ગયો હતો.
આ દાખલા પરથી એમ માલમ પડે છે કે તત્ત્વ જ્ઞાની પુરુષો અને દિવ્યદેહ
લાંબુ આયુષ ભોગવે છે; કારણકે તેઓ દુહરત અને તેના નિયમો સંપૂર્ણ
રીતે જાણે છે, અને તેથી જીવંતીને લાંબી અને ઉપયોગી કેમ કરવી, તે
તેઓ સ્પેષ્ટથી સમજે છે. પિથાગોરાસ અને પ્રાચીન કાળના સંખ્યા
દિવ્યદેહ જેવા કે પ્લેટો, સોલન, એનોદ્રાયસ, સોક્રેટીસ, વગેરે
પુરુષો, હિંદુસ્તાનના પ્રાચીન કાળના આર્યકર્ષીઓની માફક, હલકા
અને વનસ્પતીનો ખોરાક ખાતા હતા. મનોવૃત્તિઓને હિંસા કાળુમાં
રાખતા હતા, અને શરીર તથા મન, એ બન્નેને એક સરળી કસરત
આપતા હતા, તેથીજ તેઓ લાંબુ આયુષ ભોગવી ગયા છે.

ચાલુહી સોલોના ઇતિહાસપરથી માલમ પડે છે કે એપ્યારુસ
એક ભાગ્યવાળી અને સ્થિર મનનો માણસ હતો, અને તે ૧૭૫ વર્ષ
જીવ્યો હતો. તેનો છોકરો આર્જિડ, પવિત્ર અને શાંત સ્વભાવનો
આદમી હતો અને તે ૧૮૦ વર્ષની ઉંમરે મરણ પામ્યો હતો. જેકબ
જીવ્યો અને દગાખોર હતો, અને તે ફક્ત ૧૪૭ વર્ષ જીવ્યો હતો.
મહાન લગ્નદાયો ઇશમાયલ ૧૨૩ વર્ષ જીવ્યો હતો. જેસુડે જે એક
મોટો રાન્યદારી પુરુષ થઈ ગયો, તેને જુરાનીમાં બહુ સંકેતો વેદનાં
પડ્યાં હતાં અને તે ૧૧૦ વર્ષ મરણ પામ્યો હતો. સુસા પેગંબર
ફક્ત ૬૬ વર્ષ જીવ્યો હતો, અને તે ફક્ત ૭૦ વર્ષનો હોય છે.
તેમ છતાં કોઈ આદમી વધારે જીવે તો તેની જીવંતી વધારે દુઃખી
થાય છે. આ પેગંબર મરી ગયો ત્યારે તેની ઉંમર ૧૨૦ વર્ષની હતી.
જેશુઆ ૧૧ દાયકા જીવ્યો હતો. એલી નામનો ધર્મગુરુ ૯૦ વર્ષ જી-
વ્યો હતો. [મસૂર દેશના અસંખ્યા રાન્યઓની ઉંમર સાત દાયકાથી

વધારે માલમ પડતી નથી. અસલના ચીના લોકોનું આયુષ ઘણું મોટું હતું; કારણ કે તેઓ અતિશય આદા પીતા હતા । (લુશીયન). ગ્રીક લોકોમાં સોલન આઠ દાયકા, ઇપીમીનીડીઝ ૧૬ દાયકામાં ત્રણ ઓછાં; ઍનેકીયન નામનો કવિ, સૉફોકલીઝ, અને પિન્ડાર ૮ દાયકા ભોગવી મરણપામ્યા હતા. લીચીનશમનો રહેવાસી ગૌરભાસ, જે એક મોટો વક્તા ધર્મ મયો, અને જીવન આદમીઓના સંગમમાં ધણો વખત રહેતો હતો, તે સખસ ૧૧ દાયકામાંબે ઓછાં જીવ્યો હતો. ઍપ્હરોનો વતની પ્રોટોગોરાસ, જે એક વક્તા અને મુસાફર હતો તે નવ દાયકો જીવ્યો હતો. આઇસોક્રીટીસ, ફક્ત સોમાંબે ઓછાં; ડેમોક્રીટસ, શાંત સ્વભાવવાળો, શુદ્ધ મનનો, મિતાહારી અને તત્ત્વ જ્ઞાની પુરુષ હતો, તે ૧૧ દાયકામાં એક ઓછું જીવ્યો હતો. ડાયોજનીસ એક દ્વિલસુક હતો, તોપણ શુભગણી અને મંદો હતો. તે ફક્ત ૬ દાયકા જીવ્યો હતો. એનો, સાધુ તથા સન્યાસી પંથનો સ્થાપનાર હતો. ઇન્દ્રિયમન વિદ્યામાં એકઠો હતો અને તે ૧૦ દાયકા જીવ્યો હતો. પ્લેટો, ફક્ત ૮ દાયકાપર એક; રોમન લોકોમાં વૅલોરીયસ કૉસ્વાયનસ ૧૦૦; મહાન લડવૈયો ઍરબ્બીલીયસ, ૧૦૦; કેટોનું કારીર અને મન વજ્ર જેવું હતું; અને તે ૬ દાયકા ભોગવી મરણ પામ્યો હતો.

ઉપર ગણાવેલા દાખલાઓપરથી અનુમાન કરવાને આપણને પુષ્કળ પુરાવો મળી આવે છે; અને તે એ કે હાલના વખતમાં જેટલું લાંબું આયુષ મનુષ્યો ભોગવી શકે છે, તેટલુંજ મુસાના વખતમાં, ગ્રીક લોકોના વખતમાં તથા રોમન લોકોના વખતમાં તેઓ ભોગવી શકતા હતા. અને કેટલાક લોકો એમ માને છે કે સતયુગના લોકોનું આયુષ, હાલના જમાનાના લોકોના આયુષ કરતાં આઠગણું વધારે હતું, એ વિચાર તદ્દન ખોટો અને દલીલ વગરનો છે. તોપણ સતયુગના લોકો, આપણા કરતાં વધારે આયુષ ભોગવતા હતા (એકંદર રીતે જોતાં) એમાં કાંઇજ સંશય નથી. તેમજ તે લોકો વૃદ્ધ ઉંમરે પોહોંન્ધ્યા પછીજ મરણ પામતા હતા, એ પણ ખરું તેમજ નિર્વિવાદ છે.

રાજાઓ, પાદશાહો, અને ખ્રીસ્તી ધર્મ ગુરુઓમાં ચિરંજીવી થોડાજ માલમ પડે છે. પણ તત્ત્વજ્ઞાની પુરુષો, વેદાંતીઓ દ્વિદ્યુક્ષો, અને સાધુ સન્યાસીઓ—એ સઘળા સાધારણ રીતે ચિરંજીવી ગણાય છે. યુરોપમાં શાળાઓના શિક્ષકો ચિરંજીવી હોયછે, કારણકે તેઓ નાની વયનાં બાળકો, બાળકીઓ, તથા

છોકરા છોકરીઓના સંગમમાં ધણીવાર રહે છે, અને તેથી તેઓમાં નવું સોહી અને જીવનશક્તિ વધતાં જાય છે. (Gerocomic). પણ હિંદુસ્તાનની શાળાઓના શિક્ષકોની જાતમાં એથી ઉલટું જ બને છે. અર્થાત્ તેઓનાં આયુષ્ય ટૂંકાં હોય છે. તેનાં કારણો ધણાં છે. (૧) યુરોપના શિક્ષકોની માફક, તેઓના પગાર મોટા હોતા નથી, તેથી નિર્વાહના સાધનોની તંગી પડે છે. (૨) યુરોપમાં, શિક્ષકો દિવસનો ધણો ભાગ વિદ્યાર્થીની સંગમમાં ગાળે છે. કાંતો ખાતી વખતે કે કાંતો રમતી વખતે, તેઓ વિદ્યાર્થીઓની સાથે જ હોય છે. પણ હિંદુસ્તાનમાં, શિક્ષકો ફક્ત પાંચ ૭ કલાક વિદ્યાર્થીઓના સંગમમાં ગાળે છે. (૩) હિંદુસ્તાનની હવા ગરમ હોવા સાથે, શાળાના મકાનોની હવા પણ ગંદકીથી ભરપૂર અને અનવાળાં વગરની હોય છે, પણ યુરોપમાં તેમ હોતું નથી. (૪) તે સોકોને પારકી ભાષા શીખવવી પડે છે. (૫) તેમજ શિક્ષકોની સંખ્યા વિદ્યાર્થીઓની સંખ્યાના પ્રમાણમાં બહુ ઓછી હોય છે તેથી તેઓના ભેજપર અતિશય બોળે પડે છે. (૬) યુક્તિમોની જીંદગી જેવી રીતે દૂંધી અને દુઃખી હોય છે, તેવી રીતે હિંદુસ્તાનના શિક્ષકોની જીંદગી પણ તેમની રાજદ્વારી ગુલામીના પરિણામે, દૂંધી અને દુઃખી હોય તો તેમાં કાંઈપણ આશ્ચર્ય જેવું નથી.

ઉપર આપણે ચિરંજીવી પુરુષોની હકીકત બતાવી ગયા. ત્યારે હવે ટૂંકા આયુષવાળા પુરુષો કયા છે તે જાણવું જોઈએ. ટૂંકા આયુષવાળાની વર્ગમાં ડાક્ટરો પેહેલી પક્ષી ધરાવે છે । ડાક્ટરો ખીજા સોકોને તંદુરસ્તી અને આયુષ્યનું જ્ઞાન આપે છે, તેમજ જીંદગીના રહસ્યની ખરી માહિતી ધરાવે છે. તેમ છતાં તેઓ આવા જ્ઞાનનો લાભ લેવાને કમનસીબ રહે, એ અદ્વિસાસની વાત છે. ડાક્ટર હુર્ડલેડ કહે છે કે ખીજા સોકોની સેવા બજાવતાં, તેઓનું શરીર ખવાઈ જાય છે. (aliis inserviendo consumuntur; aliis medendo moriuntur); અને તે ખરું છે. સઘળા ધંધાઓમાં શરીર અને મનને મેહેનત પડે છે પણ ડાક્ટરી ધંધામાં શરીર અને મનને વધારે મેહેનત પડે છે; એટલું જ નહીં પણ જૂના જૂના રોગીઓના સંબંધમાં આવવાથી, જીવનક્ષય (Vital consumption) વિશેષ થાય છે. ડાક્ટરો પોતાના પેહેલા દશ વર્ષના ધંધા દરમિયાન વધારે મરી જાય છે; પણ તે તખ્તો

સહીસક્ષાત પસાર કરે, — કઠણ અંતઃકરણ, ધીરજ અને મિતાહારપણું ધારણ કરે — તો હું ખાત્રીપૂર્વક કહું છું કે તેઓ લાંબું આયુષ ભોજી શકે. પ્રાચીન ડાકટર હિપોક્રેટીસ ૧૦૮ વર્ષની ઉંમરે મરણ પામ્યો હતો. તે એક તત્ત્વજ્ઞાની હતો. જૂદા જૂદા પ્રદેશોમાં ફરીને રોગીઓની સારવાર કરતો. પોતાની જીંદગી ગમગમમાં વિશેષ ગાળતો. તથા ખાંસાહાર અને મદિરાને ધિક્કારતો હતો. તેજ પ્રમાણે ગેડન-કેટો-ફ્રાંચેસ્ટસ-પ્લેટર-હૅડમન-હૅલર-અને ખોરહુલ-એ સઘળા ડાકટરો ચિરંજીવી થઈ ગયા છે. હિપોક્રેટીસની જીંદગીની નકલ હાલના ડાકટરો કરે, તો તેમનું આયુષ લાંબું ચલાવગર રહેશે નહીં. ગાટે હિપોક્રેટીસ વગેરે પ્રાચીન દિવસોની જીંદગી, ડાકટરોને તેમજ ખીજ સઘળા વર્ગના લોકોને, એક અમૂલ્ય શિખામણ રૂપ થઈ પડશે એવી હું આશા રાખું છું.

ડાકટરોની માફક, ખાણ ખોદનારા માણસોની જીંદગી પણ ટૂંકી હોય છે; અને તેનું કારણ એ છે કે પૃથ્વી નીચે જોડેરી વરાળ હોય છે તે હમેશાં તેમના શ્વાસમાં જાય છે. યુરોપના ખાણ ખોદનારાઓનું આયુષ એકંદર રીતે ૩૦ વર્ષથી વધારે હોતું નથી; પણ હિંદુસ્તાનમાં, ખાણ ખોદનારાઓનું આયુષ એટલું ટૂંકું હોતું નથી; કારણકે તેઓ મિતાહારી હોય છે.

સઘળા દેશોની હવા એક સરખી હોતી નથી, અને તેને લીધે પણ આયુષમાં તફાવત પડે છે. સ્વીડન-નોર્વે-ડેન્માર્ક-અને ઇંગ્લંડ જેવા થંડ પ્રદેશોમાં, આદમીઓ લાંબું આયુષ ભોગવી શકે છે. એથી ઉલટું, આર્ધસલંડ અને સાઈપ્રીસીયા જેવા અતિશય થંડા પ્રદેશોમાં આદમીઓ ૬૦-૭૦ વર્ષનું આયુષ ભોગવે છે. ક્રાન્સના લોકોનું આયુષ મોટું હોતું નથી. હાલના ગ્રીક લોકોમાં ચિરંજીવી પુરૂષો ઘણા જડી આવશે; કેમકે તેમનો દેશ આરોગ્યવર્ધક છે. ઈજીપ્ટ જેરી હવાથી ભરપૂર છે; અને હિંદુસ્તાન એક ગરમ દેશ છે; તો પણ બ્રહ્મણો, બ્રહ્મચારીઓ, કપીઓ, વગેરે ચિરંજીવી પુરૂષોના ઘણા દાખલા જડી આવે છે. તેનું કારણ એ છે કે ઇજીપ્ટના તેમજ હિંદુસ્તાનના લોકો એશઆરામ, ખાંસાહાર અને મદિરાને ધિક્કારે છે અને મિતાહારી હોય છે.



પ્રકરણ ૫.

આગલા પ્રકરણમાં જણાવેલા દાખલાપરથી યતું અનુમાન-
ફનીયાના જમાનાપર આયુષની લાંબાઈ અથવા ટૂંકાપણાનો આધાર
રહેતો નથી—દેશોની હવાપર આયુષને આધાર રહે છે.—ટાપુઓ—
દ્વીપકલ્પો—યુરોપની હવા લાંબા આયુષને અનુકૂળ છે.—મિતાદારના
લાભો—હાલના જમાનામાં મોતને વધતી સંખ્યા—લગ્ન—ગામડામાં
હાંદગી ગાળવી—મનુષ્યની જીંદગીની હદ—પ્રાચીન કાળની, મધ્યકાળ-
ની તથા અર્ધપ્રાચીન કાળની પ્રજાઓનાં આયુષની એકંદર રીતે
સરખામણી.

આગલા પ્રકરણમાં જણાવેલા દાખલાપરથી શું સિદ્ધ થાય છે,
તે આ પ્રકરણમાં દર્શાવું. સતયુગના લોકો વધારે લાંબું આયુષ ભોગવતા
હતા અને હાલ એકું ભોગવે છે; સતયુગના લોકો હજાર વર્ષ પર્વત
જીવતા હતા, તથા ચાર પછીના જમાનામાં ત્રણસોથી ચારસો વર્ષનું
આયુષ હતું; અસવળું, પુરાણોના ભાંગાતૂટા પુરાવાને આધારે કહેવું,
ન્યાય પૂર્વક ગણ્ય નહિ. પાછળ જૂઠા જૂઠા દાખલા બતાવી ગયા, તેપરથી
તો આપણે ન્યાયપૂર્વક અનુમાન કરી શકીએકે, ફનીયાના જમાનાપર મા-
ણસના આયુષનો આધાર રહેતો નથી, પણ માણસની હાંદગીપર આ-
યુષનો આધાર વિશેષ રહે છે.

પ્રાચીનકાળના લોકો જંગલીસ્થિતિમાં, ભરવાડો અથવા ખેડુનોની
હાંદગી ગાળતા હતા. તેઓ સાદા અને મેહેનતુ હતા. કુદરતના નિયમો
નેજ આધીન હતા. મુધાત્ર તથા મોજશોખથી અન્નજવા હતા. આત્રી
સ્થિતિને લીધે તેઓ મેડું આયુષ ભોગવતા હતા. પણ જ્યારથી કુદરતના
ઘયલાનો તેઓએ વિરોધ કરવા માંડ્યો, પ્રાણીનો વધ કરી, માંસાદિ
ખોરાકનો આદાર કરવા માંડ્યો, મોજ શોખ તથા મદિરાપાનનો ઉપ-
યોગ કરવા માંડ્યો, તથા મનોવૃત્તિ અને આચાર વિચાર બ્રહ્મ કરવા
માંડ્યા, સાત્વીજ તેઓનું આયુષ ટૂંકું થવા માંડ્યું. એમ છતાં પ્રાચીન
કાળના દ્વિમુદ્રાની માફક, કુદરતના નિયમો પ્રમાણે, દરેક જાતમાં મિતા-
દારપણું જાળવીને આપણે આપણી હાંદગી ગાળીશું, તો આપણું આયુષ
તે લોકોની માફક, લાંબું થવા વગર રહેશેજ નહીં.

આખી દુનીયાના ગમે તેવા થંડા અગર ગરમ દેશોમાં, માણસ મોટું આયુષ ભોગવી શકે. ફક્ત તફાવત એટલોજ કે, ફટલાક પ્રદેશોમાં માણસ વધારે મોટું આયુષ ભોગવી શકે છે; અને ફટલાકમાં થોડું મોટું. એશીયાખંડના ફટલાક પ્રજાઓમાં મોતની સંખ્યાનું પ્રમાણ ને કે ઓછું હોય છે તોપણ, ત્યાં ધરડાં આદમીઓની સંખ્યાનું પ્રમાણ મોટું હોતું નથી. પણ ઉત્તરમાં અમેરિકા થંડા દેશોમાં ને કે મરશીને લીધે મોતની સંખ્યાનું પ્રમાણ વધરે આવે છે તોપણ, ત્યાં ધરડાં આદમીઓની સંખ્યા વિશેષ સાલમ પડે છે. એનું કારણ એટલુંજ છે કે સાઇબીરીયા જેવા ઉત્તરના દેશોનાં હવા થંડી હોય છે અને તે લાંબા આયુષને વધારે અનુકૂળ થઈ પડે છે.

જે દેશો ઉંચાણમાં આવેલા હોય છે ત્યાં હવા ઘણી સ્વચ્છ હોવાથી ત્યાંના લોકોનું આયુષ વધારે લાંબું હોય છે. પણ આ સામાન્ય નિયમને અપવાદ હોય છે. સ્વિટઝરલૅન્ડ, જ્યાં ઉંચો પ્રદેશ હોવા છતાં, આયુષનું પ્રમાણ ત્યાં, હિમાલય થવા સ્કૉટલૅન્ડ કરતાં, ઓછું હોય છે; અર્થાત્ સ્વિટઝરલૅન્ડના લોકોનું આયુષ હિમાલય અથવા સ્કૉટલૅન્ડના લોકો કરતાં, ઓછું હોય છે.

ગરમ દેશોમાં જીવનક્ષય વધારે થાય છે, તેથી ગંના લોકોનું આયુષ ટૂંકું હોય છે; તેમજ તેઓ વૃદ્ધાવસ્થાએ પોહી શકતા નથી. પણ થંડા દેશોમાં હવા સમતોલ રહેતી, જીવનક્ષયનો પ્રતિબંધ થાય છે. બધા થંડા દેશોને આ નિયમ લાગુ પડતો નથી. થડી અને ગરમી સમતોલ હોય, તોજ જીવનશક્તિને પુષ્ટી મળે છે. પણ ક્લીવલૅન્ડ તથા નોર્થએમ્પ્સલા જેવા અતિશય થંડા પ્રદેશોમાં જીવનશક્તિ અતિશય ધસાવાથી જીંદગી વધારે ટૂંકી થાય છે.

હવાની ગરમી, થંડી, ગુરૂતાકર્ષણ, વગેરે સ્થિતિઓ એક સરખા હોય, એવા પ્રદેશોમાં આયુષ વિશેષ લાંબું થાય છે. પણ જે દેશોની હવામાં વારંવાર ફેરફાર થયાં કરે છે, ત્યાંના લોકોનાં જીવનની અંદર પણ ફેરફાર થયાં કરે છે, તેથી જીવનશક્તિ અને મર્મસ્થાનોમાં ક્ષય થાય છે, અને તેને પરિણામે આયુષ ટૂંકું થાય છે. દાખલ તરીકે જર્મનીની હવાનાં વારંવાર ફેરફાર થાય છે. માર્ચ મહિનામાં અતિશય ગરમી પડે છે, ત્યારે મે મહિનામાં જરફ પડે છે. તેથી લાંબા

આયુષ્યનું પ્રમાણ ત્યાં ક્વચિતજ મોટું માલમ પડે છે, જે દેશોની હવા અતિશય સૂકી હોય અથવા અતિશય ભીની હોય, તે દેશોના લોકોનું આયુષ્ય મોટું હોતું નથી. પણ જે દેશોની હવા ખારીક બિનાસવાળી હોય છે તે લોકો મોટું આયુષ્ય ભોગવી શકે છે. દાખલા તરીકે ટાપુઓ અને દ્વીપકલ્પોની હવા ખારીક બિનાસથી ભરપૂર હોય છે; આર્ક્ટીક પેલેગોમાં આવેલા ટાપુઓના લોકોનું આયુષ્ય, તેની નજદીકના મુલકના લોકોના આયુષ્ય કરતાં, વધારે મોટું હોય છે. સાઈપ્રસના લોકો સિરીયાના લોકો કરતાં, વધારે લાંબુ આયુષ્ય ભોગવે છે. ચીના લોકો કરતાં, જાપાન અને ફોરમોસાના લોકો વધારે ચિરંજીવી હોય છે. તેમજ ઇંગ્લંડ અને ડેનમાર્કના લોકો, જર્મન લોકો કરતાં, વધારે જીવે છે. અનુભવપરથી માલમ પડે છે કે ઇંગ્લંડ, ડેનમાર્ક, સ્વીડન, અને નોર્વેના લોકો સૌથી વધારે આયુષ્યવાળા હોય છે; કારણકે આગળ દર્શાવેલા આયુષ્ય વર્ધક સંજોગો એ દેશોમાં સંપૂર્ણ રીતે આશ્રય કરી રહેલા છે.

આયુષ્ય વૃદ્ધિ માટે જે જે નિયમો પાળવાની જરૂર છે, તેમાં એક અગત્યનો નિયમ એ છે કે, જે માણસ કુદરતના નિયમોને આધીન થાય છે અને તે પ્રમાણે જીવે ગાળે છે, તેનું આયુષ્ય લાંબું થાય છે; પણ જે આદમી એ નિયમોનું ઉલ્લંઘન કરે છે, તેની જીવંતી ટૂંકી થાય છે. દાખલા તરીકે જે લોકો શિકારી અને ભરવાડનો ધંધો કરે છે, તેઓ મોટી વયે મરી જાય છે; પણ જેઓ સુધરેલા યૌવન શોખ, એશઆરામ, અને ભ્રષ્ટાચારમાં કંપલાવે છે, તેઓની જીવંતી ધસાઈ જાય છે; તેમજ જલ્દી ટૂંકી થાય છે. પૈસાદાર લોકો અથવા શેઠીઆઓ, જેઓ રૂપાની માત્રા, સોનાની માત્રા, ગરમ પાકા ઇંધાદ ખાય છે તેઓ લાંબું આયુષ્ય કદી ભોગવી શકતા નથી, પણ ગામડીઆઓ, ખેડુતો, ખજાસીઓ, લશ્કરી આદમીઓ, તથા શિકારીઓ, જેઓ સાદી જીવંતી ભોગવે છે, અને લાંબું આયુષ્ય પ્રાપ્ત કરવાના ઉપાયોનો જરા પણ માહિતી ધરાવતા નથી, તેઓજ વધારે લાંબું આયુષ્ય ભોગવે છે.

યુવાઓ અને ઇસ્ત્રીઓમાં ઉછરતાં માળામ વગરના રૂબરૂતાં બાળકોમાં મોતનું પ્રમાણ વધારે માલમ પડે છે. વેસ્ટ ઇન્ડીઝમાં દર વર્ષે ૭ યુવાઓમાં એક યુવામ મરણ પામે છે, અને એ પ્રમાણ

મરણીથી થતાં મોતના પ્રમાણની ખરોખરી કરી શકે છે. પાણીસની ઇસ્પીટાલમાં દર વર્ષે ૩૦૦૦ માખાપ વગરનાં રખડતાં બાળકો દાખલ થાય છે, તેમાંથી દશ વર્ષે ૧૮૦ છવતાં રહે છે અને બાકીનાં ૧૮૨૦ મરણ પામે છે. આપરથી હવે જણાવેલા વિચારોને પુષ્ટી મળે છે, અને તે એ કે કુદરતનું જેઓ ઉદ્ભવન કરેછે, તથા તેની પવિત્ર આત્માઓનો અનાદર કરે છે, તેઓમાં મોતની સંખ્યા ઘૈથી મોટી હોય છે. મનુષ્યો પશુઓ કરતાં પણ વધારે અધમ ક્રમો કરે છે,—અને નાનાં બાળકોને પોતાની વાહાલી મા પાસેથી છીનવી લઈ તેમને પૈસા માટે વેચે છે ! એક બાઇ પોતાના બીજા બાઇ તથા બાંધુથી છુટો પડી ગય છે ! પોતાનું ઘર, પોતાની સ્વદેશભૂમી,— સઘળું છોડી દઈ તેને પારકા અને ગંદકીવાળા પ્રદેશમાં જવું પડે છે ! ત્યાં તે કેવો નિરાશ થાય છે ! ત્યાં તેના પર કેટલો જીવન ગુજરે છે ! અને તેના સઘળાં સુખનો નાશ થઈ આખરે તેની રી દશ થાય છે ? તે રીઆઈ રીઆઈને મરી ગય છે. મનુષ્યો હેવાન કરતાં પણ વધારે દુષ્ટ ક્રમો કરે છે તેનો આ એક આભેડૂં જિતાર છે.

કુદરતના નિયમો ખરોખર પાળવાથી અને દરેક બાબતમાં નિયમિત અને મિતાહારી રહેવાથી આયુષ લાંબું થાય છે. (Omniis mediocritas ad vitam prolongandam Sinit Utilia). જેઓ હુંવારા રહે છે તેઓની જીંદગી ટૂંકી હોય છે; પણ જેઓ લગ્ન રૂપી પવિત્ર ગાંઠથી બંધાઈને, સંસાર સુખરૂપી ગ્રેમનો ખ્યાલો પીએ છે તેઓની જીંદગી લાંબી અને સુખી થાય છે. તેમાં વળી જે આદમી એકથી વધારે વાર લગ્ન કરે છે, તે વધારે વૃદ્ધ વયે મરણ પામે છે. ડી લૉન્ગેવીલ નામનો એક ફ્રેંચ દસ આયડી પરફેયો હતો. તે પોતાની છેલ્લી આયડી સાથે પરફેયો ત્યારે તેની ઉંમર ૯૯ વર્ષની હતી. અને એ વર્ષ પછીતેને એક છોકરો થયો હતો. તે મરી ગયો ત્યારે તેની ઉંમર ૧૧૦ વર્ષની હતી. આવા એક દાખલાપરથી એમ નક્કીપણે કહી શકાય નહીં કે બહુ સ્ત્રી પરણનારાઓ વધારે લાંબું આયુષ ભોગવે છે. હાકેતર હુદ્દેલ્ડ ‘આયુષ વધારવાનો હુન્નર’ નામના પોતાના પુસ્તકમાં ઉપલો દાખલો ટાંકી એક સામાન્ય સિદ્ધાંત આપે છે; પણ એ સિદ્ધાંતને સામાન્ય રીતે પુરતાર કરવાને એક દાખલો બસ નથી, પણ અનેક દાખલાઓની જરૂર છે. અસલના મુગલ બાદશાહો ઘણી ઘણી પટરાણી કરતા હતા.

ઈંગ્લેન્ડના આઠમા હેન્દ્રી રાજને પણ ઘણી સ્ત્રીઓ હતી. તેપણ તેઓ મોટી વયે મરી ગયા એવો પુરાવો તેમના ઇતિહાસપરથી મળતો નથી.

આયુષ વધારવાના ધ્યાનમાં રાખવાભોગ સૂત્રો.

૧. દરેક માણસે પોતાની જીંદગીના પેહેલા અડધા તબક્કામાં અતિ શ્રમ અને ઉદ્યોગ કરવો; પણ પાછલા અડધા તબક્કામાં શાંતિ અને આરામ ધુકત જીંદગી ગાળવી.

૨. મસાલાદાર અને અતિશય ગરમ ખોરાક-પકવાન્ન-તેમજ માંસાહાર-એ સઘળા, જીંદગીના કદા દુસ્મનો, છે. વનસ્પતીખોરાક ખાનારાઓમાંજ સૌથી મોટું આયુષ ભોગવનારા આદમીઓ જડી આવેછે (હાકતરહુકેન્ડ). પિથાગોરાસ અને તેના શિષ્યોની માફક જીંદગી ગાળવાથી, અર્થાત્ સાદો વનસ્પતી ખોરાક ખાવાથી અને સાધુવ્રત પાળવાથીજ આયુષ લાંબું થાય છે. (લોર્ડ બેકન). સાદો અને સુકકો ખોરાકજ શ્રેષ્ઠ છે, કારણકે ઘણી વાની ખાવાથી ઘણા રોગો થાય છે. (ગ્લિની).

૩. શરીર અને મનને એક સરખી કસરત આપવાથી આયુષમાં વધારો થાય છે.

૪. મોટાં શહેરો કરતાં ગામડામાં રહેવાથી આયુષ વધે છે. યુરોપના ગામડામાં મોતનું પ્રમાણ દર વર્ષે, ૫૦ આદમીએ, એકતું આવે છે; પણ મોટા શહેરોમાં મોતનું પ્રમાણ ૩૦ આદમીએ એકતું આવે છે. મોટા શહેરોમાં બચ્ચાંઓની મોતની સંખ્યા વધારે હોય છે. જેટલાં બચ્ચાં જન્મે છે તેમાંનાં અડધો અડધ ત્રણ વર્ષની ઉંમરે મૃત્યુ પેહેલાં મરણ પામે છે; પણ ગામડાઓમાં જન્મેલાં બાળકો-માથી અડધો અડધ ૨૦ અથવા ૩૦ વર્ષની ઉંમરે મૃત્યુ પેહેલાં મરણ પામતાં નથી. આ નિયમ દુનીયાનાં સઘળાં શહેરો તથા ગામડાં-ને લાગુ પડે છે.

મનુષ્યની જીંદગીની જુદ કેટલી હોય શકે?

ઉપર જણાવેલી હકીકતપરથી મનુષ્યની જીંદગી કેટલી લાંબી હોય શકે, એ બાબતનો કાંઈક નિર્ણય આવે એમ લાગે છે. કેટલાક વદાનો મનુષ્યની જીંદગીને ઘણી લાંબી ગણે છે, ત્યારે બીજા લોકો

તેને ઘણી દુઝી માને છે. આવી રીતે ડાકતરોમાં તેમજ વિદ્વાનોમાં એ આમત માટે મત ફેર છે. કેટલાક આદમીઓનો મત એવો છે કે જંગલી આદમીઓ કેટલું જીવે છે તે ચોકસાઈથી જાણવાથી મનુષ્યની જીંદગીનો હદ નક્કી કરી શકારો. પણી કેટલાક લોકો એમ માને છે કે વૃદ્ધાવસ્થા કેટલી ઉમ્મરે ઉત્પન્ન થાય છે તે જાણવાથી જીંદગીની હદ માલુમ પડશે. પણ એ વિચારોપર આધાર રાખીને નિર્ણય કરવાથી સત્ય પ્રમાણ મળી આવતું નથી. કારણકે જેહેલા મત પ્રમાણે, જંગલી લોકોની જીંદગી દુઃખી અને આગતુક રોગોથી ઘેરાયલી હોય છે. તે લોકો કેળવાયલા નહીં હોવાથી, ક્ષયને વધતો અટકાવવાના સાધનોથી અજાન રહે છે, તેથી તેઓની જીંદગીની તેઓ સંભાળ લેતા નથી. પણ એથી ઉલટું, કેળવાયલા પુરોનો જીંદગીના નમુનાપરથી અનુમાન કરીએ તો જીંદગીની હદ નક્કી થઈ શકે એમ છે. હવે ખીજા મત પ્રમાણે વૃદ્ધાવસ્થા કેટલે વર્ષે પ્રાપ્ત થાય છે, એ જાણવું અશક્ય છે; તેથી એ મત પ્રમાણે, પણ જીંદગીની હદ નક્કી કરી શકાય નહીં. કેટલાક આદમીઓ આર્જીશ વર્ષે ધરંડા થાય છે, અને કેટલાક સાઠ અથવા તેવુ વર્ષે. તેથી એ પ્રમાણે ગણતરી કરવી—એ અનિશ્ચિત અને ભૂલભરેલી ગણાય.

મનુષ્યનો જીંદગીનો હદ નક્કી કરવાની ખરી રીત.

સામાન્ય પ્રજા તરીકે ગણનાં, મનુષ્યના આયુષ્યની એકંદર હદ (Absolute duration of life) કેટલી હોય છે, તેમજ પ્રત્યેક આદમીના આયુષ્યની હદ (Relative duration of life) કેટલી હોય છે—એ જાગતોની શોધ કરવાથી મનુષ્યની જીંદગીની હદ નક્કી થઈ શકશે, એવો ડાકતર હર્ફર્ડનેઝે મત છે, અને તેમાં ધણુ વાચુદ છે એમ હું ધારું છું.

મનુષ્યની જીંદગીની હદ નક્કી કરવાને નામાંકિત પુરોનો દાખલા વધારે યોગ્ય અને વિશ્વાસપાત્ર ગણી સમ્રાય એમ હું ધારું છું, કેમકે તેઓને સર્વોત્તમ પેદક મદદ મળી શકે એમ હોય છે. તેઓ પોતાની જીંદગી લાંબી અને સુખી કરવાને ઉત્ક્રાંત રહે છે. તેમજ તેઓ જીંદગીને જાળવવાનાં અગત્યના સાધનો જેહેલાથી સમજે છે અને વાપરી શકે છે. અનુભવપરથી માલુમ પડે છે કે દાહના જન્માતામાં પણ, માણસ ૧૫૦-૧૬૦ વર્ષ પર્થત જવી શકે. ટોમાસ પાર નામનો એક અગ્રેજ શ્રોપશાયરમાં રહેતો હતો, તે એક ગરીબ

ખેડુતનો હોદ્દો હતો. અને દર રોજ ખેતરમાં મજૂરી કરી મુજગન ચલાવતો હતો. ૧૨૦ વર્ષની ઉંમર પછી તેણે એક વિધવા સાથે લગ્ન કર્યાં; અને તે વખતે તેના પર ઘડપણની કાંઈ પણ નિશાની જણાતી નહોતી. ૧૩૦ વર્ષ સુધી તે પોતાના ધંધામાં મચ્યો રહ્યો હતો; ૧૫૨ વર્ષની ઉંમરનો થયો ત્યારે તેની મોટી ઉંમરની વાત લાંડનમાં રાખતે કાતે ગઈ, તેથી તેણે તેને દરબારમાં બોલાવ્યો અને સાફ ખાન પાન તથા માન આપ્યું. પણ આથી તો તેની જીંદગીનો અંત નેહ્યો આવ્યો; કારણકે દરબારમાં રહેવાથી તેના ખોરાકમાં ફેરફાર થયો તથા તે મોજશોખમાં પડ્યો. આખરે ૧૫૨ વર્ષ અને નવ મહિનાની ઉંમરે ઇ. સ. ૧૬૩૫માં તે મરણ પામ્યો. ટૉમાસ પારનું શરીર ચીરીને તપાસનાં તેમાં કાંઈ પણ રોગ માલુમ પડ્યો નહોતો. પણ તેના શરીરમાં અતિશય લોહી વધવાથી તેનું મૃત્યુ થયું હતું એમ માન્ય છે.

ફ્રેન્ચમાં નામનો ઈર્ષન ઇ. સ. ૧૬૨૬માં જન્મ્યો હતો અને ઈ. સ. ૧૭૩૨માં ૧૪૬ વર્ષની ઉંમરે મરણ પામ્યો. ઐરિંગહામ નામનો પુરુષ ૧૮૮ વર્ષની વયે ઈર્નબોલમાં મરણ પામ્યો. તે એક લશ્કરી સિપાઈ હતો અને ખાનપાનમાં મિત્તાદારી હતો. ૧૦૦ વર્ષનો થયો ત્યાં સુધી મંદવાડ શું છે તેની તેને જિલ્કા ખબર નહોતી. હિંદુસ્તાન જેવા ગરમ દેશમાં પણ, આયુષ્યનું પ્રમાણ એકંદર રીતે તપાસતાં, યુરોપ કરતાં એકાં આંધે છે તોપણ. ત્યાં ઘણા આદમીઓ ચિરંજીવી થઈ ગયા છે અને થાય છે. તેનાં વર્ણો જોઈ મુકા રોડલો અને છાસ ખાઈને નિરાંત જીવે નિર્વાહ કરે છે, તથા મોજશોખથી દૂર રહે છે તેઓ વધારે ચિરંજીવી થાય છે.

ઉપર જણાવેલા બૃદ્ધ બૃદ્ધા દાખલાઓ પરથી એમ અનુમાન થઈ શકે છે કે મનુષ્યના આયુષ્યની એકંદર દૈર્ઘ્ય ૨૦૦ વર્ષની હોઈ શકે, બલકે એથી પણ વધારે હોઈ શકે. દરેક આદમીને પ્રખત ઉંમરે આવતાં, ૨૫ વર્ષ લાગે છે; અને તેની જીવનશક્તિ, અને મર્મથાનોનું પંધારણ સંગીન હોય તો તે ૨૦૦ વર્ષ પર્ચત ટકી શકે છે; અર્થાત્ રોગો તથા અકસ્માતોથી માણસ પોતાનું રક્ષણ કરવાને સક્તિમાન થાય, તેમજ આરોગ્યતા અને તંદુરસ્તીના, આગ્રહ જણાવેલા નિયમો

પ્રમાણે તે ચાલે, તો અલબત્ત ઘણું મોટું આયુષ ભોગવી શકે. તેમ છતાં સઘળાં આદમીઓ એટલું મોટું આયુષ ભોગવી શક્તા નથી. પ્રત્યેક આદમીના આયુષની હદમાં તકાવત પડે છે. દરેક આદમીનું આયુષ, તેની વૃત્તિ, આચાર વિચાર, હવા, ખાનપાન, જીવનશૈલ્યનું પ્રમાણ, વગેરે અનેક બાણ અને સ્વાંતરીક કારણોપર આધાર રાખે છે. નીચે આપેલા કોઠાપરથી પ્રત્યેક મનુષ્યના આયુષની હદનું પ્રમાણ થોડું ઘણું સમજી શકાય છે:—

(કોઠો ૧.)

આદમીની સંખ્યા (૧૦૦).

જાતની સંખ્યા.	કેટલી ઉમ્મરે મરી જાય છે?
૫૦ આદમીઓ	૧૦ વર્ષની ઉમ્મર પહેલાં
૨૦ " ...	૧૦ અને ૨૦ વર્ષની વચ્ચે
૧૦ " ...	૨૦ અને ૩૦ " "
૬ " ...	૩૦ અને ૪૦ " "
૫ " ...	૪૦ અને ૫૦ " "
૩ " ...	૫૦ અને ૬૦ " "

આ કોઠાપરથી જોતાં, સેંકડે, આદમીઓ ફક્ત, ૬૦ વર્ષનું મોટું આયુષ ભોગવી શકે છે. (ડાકતર હાલેલ)

હવે જુદા જુદા ઘણા પુરુષોનાં આયુષની સંખ્યા એકઠી કરી હતી અને તેપરથી તે નીચે પ્રમાણે આયુષનું પ્રમાણ આપે છે:—

(કોઠો ૨.)

આદમીઓ.	આયુષ ભોગવે છે.
૧૦૦	૧૦૦-૧૧૦ વર્ષ
૬૦	૧૧૦-૧૨૦ " "
૨૬	૧૨૦-૧૩૦ " "
૧૫	૧૩૦-૧૪૦ " "
૬	૧૪૦-૧૫૦ " "
૧	૧૬૬ વર્ષ

ઉપર જણાવેલા કોઠાપરથી આયુષના સંબંધમાં થોડું ઘણું જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરી શકાય, તોપણ આયુષની હદ નક્કી કરવાનો આપણો હેતુ બર લાપવાનો વધારે સારો માર્ગ તો એ છે કે, જે આદમી ઘીલા યુષના સંચાલનો વિચાર ન કરતો હોય, તેવા આદમીએ ભોગ દરેલા દાખલાઓનો ઉપયોગ કરવો, અને તેમાંથી 'શું' અનુમાન નિકળે છે તે

‘દરેક માણસ માટે સર્વ જ્ઞાન સંગ્રહની લઘુ પોથી’ (Every body’s pocket cyclopædia) નામના ગ્રંથના પ્રસિદ્ધકર્તાએ આવો લાભ આપણને આપ્યો છે. તેણે પ્રાચીન તેમજ અર્ધાચીન સૈકાના ૧૦૯ પ્રસિદ્ધ પુરુષોનાં નામનો સંગ્રહ કીધો છે અને તેમની ઉમ્મર ચોક્કસાઇથી નોંધી છે. એ કાઠો નીચે પ્રમાણે છે અને તેમાં ડાકટર હુક્લેંડે આપેલા ઉમ્મરના દાખલા ઉમેર્યા છે:—

કોઠો ૩.

વર્ગ ૧.

ધ. સ. ની પૂર્વેનો તથા પ્રાચીન કાળનો જમાનો.

(મહાન યુદ્ધોનાં નામો તથા તેમનું વય)

પિંગાર ૭૯ વર્ષ	હનીગોલ ૬૪ વર્ષ
ઈન્કીલસ	... ૬૦	સીઝર	... ૫૬
સોફોકલીસ	... ૮૦	હિપોક્રેટીસ	... ૧૦૪
યુરીપીડીઝ	... ૭૪	મુસા પેગમ્બર	... ૧૨૦
અંરિસ્ટોફેનીસ	... ૬૪	ગેલન	... ૭૦
મિનેન્ડર	... ૫૧	એપ્રાહામ ૧૭૫
દ્યુકીશીયસ	... ૪૦	* આઈઝાક	... ૧૮૦
વર્જીલ ૫૧	જેકબ ૧૪૭
દ્વિડીઆસ ૫૬	ધર્માયલ	... ૧૩૭
પ્રેક્ષીટીલીસ	... ૭૦	સારાહ	... ૧૨૭
સોક્રેટીસ	... ૭૦	જેસફ	... ૧૧૦
એટા ૮૧	સોલન ૮૦
અંરિસ્ટોટલ	... ૬૨	ધર્મીનીનીડીઝ	... ૧૫૭
હિરોડોટસ ૭૮	અંતેક્રીયન (કવી)	૮૦
થુસીડીડીઝ ૬૯	આંગસ્ટસ ૮૦
ડિમોસ્થેનીસ ૬૦	ટાઈબીરીયસ ૮૦
સિસરો	... ૬૩	અલેક્ઝાન્ડર	... ૩૩
આર્કીમીડીઝ ૭૫	પેરીકલીઝ	... ૭૦

વર્ગ ૨.

ધ. સ.ના પહેલા સત્તર સૈકાનો જમાનો.

(મહાન યુદ્ધોનાં નામો તથા તેમનું વય)

રાબેલેસ ૭૦ વર્ષ	સર્વેન્ટીસ	... ૬૯
---------	---------------	------------	--------

ઝેન્ટી ...	૬૦ વર્ષ	મોન્ટેન	૬૦ વર્ષ,
શેક્સપીયર ...	૫૨	મોન્ટેસ્ક્યુ	૬૬
મિલ્ટન ...	૬૬	વોલ્ટર ...	૮૪
મોવિયર ...	૫૧	કોપર્નિકસ	૭૦
લીયોનાર્ડો વીન્સી	૬૭	કેપલર	૫૮
માઈકલ એન્જેલો	૮૯	ગેલીલીઓ ...	૭૮
રાફેલ ...	૩૭	હાવે	૭૯
કારોજીઓ ...	૬૦	ન્યુટન	૮૫
ટીશીયન ...	૯૬	શાર્લેમેન	૭૨
રૂબિન ...	૬૩	મહાન આલ્ફ્રેડ ...	૫૨
રેન્સેન્ટ ...	૬૨	વિલિયમ કોન્ટરર	૬૦
એક ...	૬૫	પાંચમો ચાર્લ્સ ...	૫૮
હેન્ડલે ...	૭૪	વિલીયમ-સામલ્ટ ...	૫૭
મહમદ ...	૬૨	રીશલ્યુ	૫૭
સેમન્ટ ઓગસ્ટાર્ડન	૭૬	કોમવેલ	૫૯
સેમન્ટ બર્નાર્ડ ...	૬૨	મહાન પીટર ...	૫૩
સેમન્ટ કોન્સીસ ...	૪૪	ગુટનબર્ગ ...	૬૮
ધરેસ્મઝ ...	૭૦	કોલંબસ ...	૭૦
લ્યુથર ...	૬૩	પેલીસ્તી	૮૦
કુલ્વીન ...	૫૫	પ્લુટાર્ક ...	૭૦
લોથોલા ...	૬૫	ટ્રિસ્ટસ	૬૩
બ્રાન્વેટ ...	૮૭	સેન્ટોમસ ઓફવીનાસ	૪૭
બેકન	૬૫	ડેકાર્ટ ...	૫૪
સ્પાર્થોના ...	૪૫	બર્કલી ...	૬૮
લોક ...	૭૨	હાર્થબનીટ્ઝ ...	૭૦

વર્ગ ૩.

અહારમો સૈકો અને ત્યાર પછીનો કાળ.

(મહાન પુરુષોના નામો તથા તેમનું વય)

ગીટે ...	૮૩	રકોટ ...	૬૧ વર્ષ
મોઝાર્ટ ...	૩૫	બીહોલ્ડન ...	૫૮

જે. વેસ્લી...	૮૮૧૬	વૉશિંગટન	...	૬૭ વર્ષ
લુમ૬૫	જેફરસન	...	૮૩
કેન્ટ૮૦	નેલસન	...	૪૭
ડીડરોટ	...૭૧	નેપોલીયન	...	૫૨
લેસ્લીગ	... ૫૨	વેલીંગટન	...	૮૩
ગિબન	... ૫૭	ફ્રેંકલીન	...	૮૪
લીનીયસ.	...૭૧	મોન્ટગોમરીયર...		૭૦
લેવોઇઝીયર	...૫૧	હાવર્ડ	...	૬૪
બીચેટ	...૩૧	આર્ડરાઇટ	...	૬૦
કુવીયર	...૬૩	જે. વૉટસ	...	૮૩
ફ્રેડરીક	...૭૪	સ્ટીવનસન...	...	૬૭

ઉપર જણાવેલા જૂદા જૂદા જમાનાના પુરૂષોની વયના કોઠાપરથી એમ અનુમાન થાય છે કે પેહેલા વર્ગના પુરૂષોની વયની સરાસરી ૮૫ $\frac{૧}{૨}$ આવે છે; બીજા વર્ગની ૬૪ $\frac{૧}{૨}$; અને ત્રીજા વર્ગની ૬૫ $\frac{૧}{૨}$. અથવા બીજા બોલોમાં કહીએ તો ઇ. સ. ની. પૂર્વે તથા પ્રાચીનકાળમાં યથ ગયલી પ્રજાના આયુષની સરાસરી ૮૫ $\frac{૧}{૨}$ વર્ષની હતી; ઇ. સ. ના પેહેલા સત્તર સૈકા (મધ્યાળ) માં યથ ગયલી પ્રજાના આયુષની સરાસરી ૬૪ $\frac{૧}{૨}$ વર્ષની હતી, અને અદરમાં સદા તથા ત્યારપછીના કાળ (અર્ધાચીન) માં ઊગતી પ્રજાના આયુષની સરાસરી ૬૫ $\frac{૧}{૨}$ વર્ષની થાય છે. આ ગણતરીપરથી એમ સિદ્ધ થાય છે કે, પ્રાચીન કાળની પ્રજાઓ શારીર શાસ્ત્ર તથા જીવનશાસ્ત્ર વગેરે વૈદક જ્ઞાનની સંપૂર્ણ માલિકી ધરાવતી નહોતી, તોપણ એકંદર રીતે જોતાં તેમનું આયુષ ઘણું જ મોટું હતું. કારણ કે તેઓ કુદરત અને તેના નિયમોને અવલંબીને ચાલતી હતી. વળી બીજું એ સિદ્ધ થાય છે કે, હેલા જે સૈકામાં, વૈદકશાસ્ત્રના માદાભારત સુધારા તથા વધારા છતાં પણ, આયુષની સરાસરી વધારે મોટી થઈ નથી. એ પરથી એમ બાંસે છે કે ગાકટરો આયુર્વેદના નિયમોથી કાંતો પોતે અજ્ઞાન છે; અથવા તો એ વિધાને પોતાના દેશ, હવા, તથા હાલના કાળને અનુકૂળ કરવાને તથા તે સંબંધી નિયમો લોકોને શિખવવાને તેઓ અશક્ત છે; અથવા તો કેટલાક લોકો એમ કહે છે કે ગાકટરો રોગને ઘટાડવાને બદલે તેને વધારે છે અને આયુષ ટૂંકું કરે છે, એ વાક્યો ખરાં છે. ગાકટરોની પોતાની જ સ્થિતિ જુઓ ! ! તે કેવી દૃઢંગી અને ખેદ

કારક છે!! પાછળ જણાવ્યા પ્રમાણે તેઓ સૌથી ટૂંકુ આયુષ્ય ભોગવે છે. દુનિયાનું કલ્યાણ કરવાને સર્જેલા—આયુર્વેદના સંપૂર્ણ જ્ઞાતા-ડાક્ટર લોકો,—દીકા અને નિંદાને પાત્ર થાય, એ અફસોસની વાત છે. માટે એવી દીકા અને નિંદામાંથી મુક્ત થવાનો ખરો માર્ગ એજ છે કે, પ્રાચીન કાળના દીર્ઘાયુષી હિપોક્રેટીસ તથા ગેલન જેવા ડાક્ટરોની જીંદગીની નકલ કરી. તે પ્રમાણે વર્તવાની દરેક ડાક્ટરે કોસેસ કરવી કે જેથી તેનું આવરદા લાંબું તથા સુખી થાય,



મંકરણ ૬.

મનુષ્યની જીંદગીની વધારે ચોક્કસ તપાસ—જીંદગીની ખરી વ્યાખ્યા—કયા મુખ્ય વ્યાપારોને લીધે જીંદગી ટકે છે.—જીવન વ્યાપાર—રથી થતો ક્ષય.—શરીરના કયા ભાગો ક્ષય પામે છે?—મનુષ્યના લાંબા આયુષ્યનું કારણ—મનુષ્યનું આયુષ્ય ખીન્ન પ્રાણીઓ કરતાં મ્હોટું હોવા છતાં, મોતની સંખ્યાનું પ્રમાણ તેનામાં કેમ વધારે માલમ પડે છે?—

મનુષ્યના શરીરને એક ધરની ઉપમા આપી શકાય. ખહારના, તેમજ અંદરના પદાર્થો તથા શક્તિઓના આકર્ષણને લીધે, ધરના કીણામાં કીણા પરમાણુઓ ધસાઈ જાય છે, અને ખરી પડે છે. તેવીજ રીતે, અને તેજ આકર્ષણશક્તિને લીધે, શરીરના પરમાણુઓ નિરંતર ક્ષય પામે છે; અને ખહાર નીકળે છે. આવા નાશ પામેલા પરમાણુઓનું નવા પરમાણુઓ વડે પુનર્જીવન થઈ શકે છે. ધરના પરમાણુઓનું ઘટ, છો વગેરે પદાર્થોના નવા પરમાણુઓ વડે પુનર્જીવન થઈ શકે છે; અને તેને લીધે ધર ટકી શકે છે. શરીરની અંદરના ક્ષય પામેલા ભાગોનું પુનર્જીવન, ખોરાક, પાણી, તથા પ્રાણવાયુ રૂપી પરમાણુઓથી થાય છે અને તેને લીધે શરીરનો ક્ષય થતો અટકે છે. એવી રીતે દરેક આદમીના શરીરમાં બગાડ અને સમાર એવા બે વ્યાપારો નિરંતર ચાલ્યાં કરે છે. અને એ બેની ન્યૂનાધિકતા શરીરનો ક્ષયનાદ સૂચવે છે. શરીર એક આગગાડી જેવું છે; અને જેમ વરાળ મંત્ર વડે આગગાડી હાલે ચાલે છે, તેમ એતન્યશક્તિ વડે

શરીરના વ્યાપારો ચાલે છે. હોર્ડ બેકન જીંદગીને એક દીવા સાથે સરખાવે છે, તે વાસ્તવિક છે. ફેર માત્ર એટલોજ કે દીવો ફક્ત રસાયણી ક્રિયા વડે બળે છે; પણ જીંદગી રસાયણી અને પ્રાણમય એવી બેવડી ક્રિયા વડે ચાલે છે.

ખોરાક, પાણી, અને પ્રાણવાયુ વડે જીંદગીના વ્યાપારો ચાલે છે. શરીરના પોષણ માટે જે જે પદાર્થો આપણે વાપરીએ છીએ, તે સઘળાનું શોષણ અને રૂપાંતર થાય છે; એટલુંજ નહીં પણ ચેતનશક્તિને લીધે તેના મૂળ ગુણોની વિકૃતિ થાય છે, દાખલા તરીકે, પ્રાણવાયુના મૂળ રસાયણી ગુણો, શરીરમાં દાખલ થયા પછી બદલાઈ જાય છે. પ્રાણવાયુ શરીરમાં દાખલ થયા પછી, પ્રાણમય અથવા ચેતનશુદ્ધિ થાય છે; તેના સ્વાભાવિક ગુણો બદલાઈ તેઓ પ્રાણમય થાય છે. (become animalized).

સઘળા પદાર્થો પ્રાણમય થયા પછી એક ખીજ સાથે જોડાઈ જાય છે, અને મર્મસ્થાનનું રૂપ ધારણ કરે છે. રસોત્પાદન ક્રિયા વડે, ધમનીઓ તથા શિરાઓ રસો ઉત્પન્ન કરે છે, અને તે રસોના બળથી મર્મસ્થાનો શુદ્ધ થાય છે, સંચારીતાને પામે છે. શરીરની અંદર ચાલતા ધમધોઠાર વ્યાપારોને લીધે, દરેક શક્તિ અને દરેક મર્મસ્થાનનો ક્ષય થાય છે. ધમનીઓ, શિરાઓ, રનાયુઓ, રક્ત, મગજ વગેરે સઘળા જાગો નબળા પડી જાય છે; અને વધારે ક્ષય થવાથી આયુષ્ય મધ્ય જલ્દી ધસાઈ જાય છે.

ક્ષય પામેલા જાગો, મૂત્રપિંડો, આંતરડાં, ત્વચા, અને ફેફસાં વાટે બહાર નીકળી જાય છે. આ સઘળા જીવનવ્યાપારો દર ક્ષણે ચાલ્યાં કરે છે; અને તેના પર જીંદગીને આધાર રહેલો છે. મનુષ્યની જીંદગીના ઈતિહાસમાં, આંતરકરણ એક અતિવ્યગત્યનો ભાગ બન્યો છે. જીવનગતિ અને જીવનશક્તિ—પુનર્જીવન અથવા જીવોદ્ધાર—એ સઘળા શારીરિક વ્યાપારોનું મૂળ અને મુખ્ય મથક આદમીના લલ્લ-માં હોય છે. ઉંમર વધવા સાથે લલ્લ કરમાતું જાય છે; બહુ અને ઠંડુ થાય છે; તેની ચેતનશક્તિ ઠમી થાય છે; લોહીની ધમનીઓ તથા શિરાઓ ધીમે ધીમે સાંકડી અને ઠંડુ થતી જાય છે; અને છેવટે તેમના પડપર હાડકાનું આચ્છાદન થાય છે. રક્તા બિસ્ફુ-

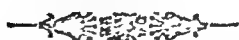
રણ ચલાવનારાં અગત્યનાં મર્મસ્થાનો, ઉપર કલા પ્રમાણે કરમાઈ જવાથી, ઘડપણમાં માફા પરિણામો આવે છે. ફેફસાં, ત્વચા, અને શોષણ પિંડો, નળાં પડી જાય છે, અને પોતાના ધર્મ બળવવાને અશક્ત થઈ પડે છે; આમ થવાથી, શરીરના અવયવો, અડધા ભૂખે મરે છે; ક્ષયની વૃદ્ધિ થાય છે, અને શરીર માંહેના કોઈ ગધલા ભાગો ખઠાર નીકળી શકતા નથી; તેથી જીવનગતિના પરમાણુઓ પોતાની સ્વાભાવિક સ્થિતિ ખોઈને મિટ્ટી રૂપ થઈ જાય છે. આવી રીતે મિટ્ટીનો બનેલો માનવી પાછો મિટ્ટીમાં મળી જાય છે; અને એજ સ્વાભાવિક મૃત્યુ ગણાય છે.

મનુષ્યનું શરીર તથા તેની રચના ખીજાં પ્રાણીઓથી જુદા હોય છે. તેમજ તેની જીવનશક્તિ અને વિચારશક્તિ સર્વોત્તમ હોય છે. આ કારણોને લીધે તેનામાં ક્ષય પણ વધારે થાય છે, તેમ છતાં મનુષ્ય ખીજાં પ્રાણીઓ કરતાં વધારે લાંબું આયુષ ભોગવી શકે છે, તેનું કારણ શું હોઈ શકે તે જાણવું જરૂરનું છે. માણસના શરીરનાં મર્મસ્થાનોનું આચ્છાદન, એજ વર્ગના ખીજાં પ્રાણીઓ કરતાં વધારે કામળ અને સુવાળું હોય છે. આપણે પાછલા પ્રકરણોમાં કહી ગયા કે, મર્મસ્થાનો જેમ અતિશય કઠણ અને બરછટ હોય, તેમ આયુષ પણ જલ્દી ધસાઈ જાય છે. કારણકે મર્મસ્થાનો કઠણ હોવાથી, તેઓના વ્યાપાર મંદ ચાલે છે, તેઓને લાંગી જતાં વાર લાગતી નથી; અને ઘડપણ જલ્દી આવે છે. પ્રાણીઓનાં મર્મસ્થાનોનું બંધારણ આવા પ્રકારનું હોવાથી, તેઓનું આયુષ ટૂંકું હોય છે. પણ મનુષ્યના શરીરની રચના અતિ કામળ હોય છે, તેમજ તેને કઠણ થતાં વાર લાગે છે. તેથી ઘડપણ મોડુ આવે છે, અને આયુષ પણ મોટું થાય છે. વળી સાણસ ધીમે ધીમે મોટું થાય છે. તેને પુખ્ત ઉમરે આવતાં વાર લાગે છે. તેની માનસિક શક્તિઓ પણ ધીમે ધીમે ખીલે છે; અને જે વસ્તુ ધીમે ધીમે મોટી થાય છે, તે, અગાડી જણાવ્યા પ્રમાણે, ટકાઈ, તાગાતવાળી અને જુદા થાય છે. માણસના શરીરનો વારંવાર ક્ષય થાય છે, તેને અટકાવવા નિદ્રાબદ્ધેથી છે. અક્ષય અને વિચારશક્તિથી માણસની મનોવૃત્તિ અને સ્વભાવપર બસર થાય છે; એટલુંજ નહિ પણ તેના આયુષપર પણ સારી અથવા નરસી અસર થાય છે. આ સધળાં કારણોને લીધે મનુષ્યનું આયુષ ખીજાં પ્રાણીઓ કરતાં વધારે લાંબું હોય છે.

શરીરની કામળ અને સંપૂર્ણ રચના, મનુષ્યનું આયુષ લાંબું કરવામાં જેટલી સાહાયકારી થઈ પડે છે, તેટલીજ તે હાનિકર્તા પણ થઈ પડે છે. સંસાર રૂપી દરીઆમાં તેની નાવ જેમ જેમ આગળ આસે છે, તેમ તેમ વિકાળ મોઝાંરૂપી જોખમો, મુશ્કેલીઓ, અને ધક્કાઓ, તેને ખમવા પડે છે. મનુષ્યને પોતાની અગણિત તંબીઓ પુરી પાડવાને ઘણો શ્રમ વેઠવો પડે છે. જોડાં સાહાસ કામો કરવાં પડે છે. આસપાસની હવા તેના શરીરપરંકારી ધાનો વરસાદ વરસાવે છે. નિરાશા, શીકર, પરિતાપ વગેરે આધિઓ, તેના ચેતન્યને નબળું કરે છે. આ સઘળાં કારણો મનુષ્યના આયુષને નુકશાનકર્તા થઈ પડે છે. વળી પ્રાણીઓ પોતાની પ્રેરણાશક્તિને લીધે સારી વસ્તુ શ્રદ્ધા કરે છે, પણ નહારી વસ્તુને દૂર કરે છે—તેમ મનુષ્યની બાબતમાં બનતું નથી. માણસ ખરું શું છે તે જાણવા છતાં મોટું આચરણ આચરે છે. (Men know the right and yet the wrong pursue). માણસ દરેક વસ્તુ પોતાના તર્ક વિતર્ક પ્રમાણેજ કરે છે; અને તેને લીધેજ તેના શરીર અને મનપર માડી અસર પેદા થાય છે. આ સઘળાં કારણોને લીધે, માણસ જો કે ખીજાં પ્રાણીઓ કરતાં વધારે જીવવાને શક્તિવાન હોય છે, તેમજ અનુભવ પ્રમાણે જોતાં તેનું આયુષ ઘણું મોટું હોવું જોઈએ,—તોપણ તેનામાં મોતનું પ્રમાણ વિશેષ આવે છે, અર્થાત્, જોગવનું જોઈએ તેટલું મોટું આયુષ તે જોગવી શકતો નથી—તેનું કારણ ઉપર જણાવેલી દલીલોપરથી સ્પષ્ટ માલમ પડે છે.



પ્રકરણ ૭.



આયુષ વધારવાની નવી નવી રીતોનું પુનરવલોકન—આયુષ વધારવાની ખરી રીત—જીવનશક્તિની વૃદ્ધિ—મર્મરચાનોની મજબૂતી—જીવનક્ષયનો અટકાવ—જીર્ણોદ્ધાર—જૂદી જૂદી પ્રકૃતિ, સ્વભાવ, ઉમ્મર, અને દેશની હવા પ્રમાણે જૂદા જૂદા ઉપચારોનાં કરવો પડે તે દેશકાર.

પ્રાચીન કાળના લોકો આયુષ્ય વધારવાને શા રા ઉપાયો વાપરતા હતા, મધ્ય કાળના લોકો કેવા જાદુઈ, મૂર્ખાઈ ભરેલા, અને હસવા લાયક ઉપાયો કરતા હતા--એ સઘળું પેહેલા પ્રગટ્યમાં બતાવી ગયા છે. પ્રાચીન કાળમાં પણ કેટલાક નવા વિચારો અને નવી રીતો દાખલ થવા માંડી છે. તેમાંની કેટલીક ખરા મુદ્દાપર રચાયેલી છે, અને કેટલીક તદ્દલ છે. એ સર્વે જૂદા જૂદા વિચારો અને રીતોની આ પ્રકરણમાં પરીક્ષા કરીશું.

આયુષ્ય વધારવાની જે જે જૂદી જૂદી રીતો હાલના જમાનામાં દાખલ થયેલી છે, તે સઘળી ચાર જૂદા જૂદા મુદ્દાઓપર રચાયેલી છે. (૧) જીવનશક્તિની વૃદ્ધિ કરવી; (૨) મર્મસ્થાનોને કઠણ કરવાં; (૩) જીવનક્ષયને અટકાવવો; પુનર્જીવનક્રિયા સેહેલથી થઈ શકે એવા ઉપચારો કરવા.

જીવનશક્તિ વધારવાના હેતુથી હાલમાં યુરોપના ઘણા લોકો સોનાના અડોં (Gold tinctures), જીવનપુંદ, (Guttæ Vitæ) પારસમણી (Philosopher's stone), જીવનામૃત, (Vital elixir) વીજળી, લોહચુમ્બક ઇત્યાદિ પદાર્થોનો ઉપયોગ કરે છે. તેઓ એમ માને છે કે જીવનશક્તિ દર રોજ કમી યાય છે, તેને વધારવાને તેમજ વીર્યને મજબૂત કરવાને ઉપર જણાવેલા કોઈ પણ ગરમ પદાર્થનું દર રોજ સેવન કરવાની જરૂર છે. હિંદુસ્થાનના ઘણા લોકો સોનાની માત્રા, રૂપાની માત્રા, પરવાળાંની ભરમ ઇત્યાદિ ગરમ પદાર્થો વાપરે છે. હવે એથી જીવનશક્તિ વધે છે કે ઘટે છે તે તપાસીએ. પ્રાચીન ડાક્ટરોનો મત જોઈશું, અથવા તો હાલના ડાક્ટરોનો મત જોઈશું, તો તેપરથી માલમ પડશે કે જીવનશક્તિ વધારવાના ઉપર બતાવેલા ઉપાયોથી ફાયદાને ખદલે હાનિ થાય છે. તેનાં કારણો ઘણાં છે. (૧) એ પદાર્થો અતિશય ગરમ હોવાથી, રક્તાભિસરણ તથા મર્મસ્થાનોના વ્યાપારને વધારે છે; અને તેને પરિણામે જીવનક્ષય અને મર્મસ્થાનોની નળજાઈ ઉત્પન્ન થાય છે. વીજળી અને લોહ ચુમ્બકના પ્રયોગો તંદુરસ્ત આદમીપર કરવાથી પણ, એવીજ માઠી અસર થાય છે. (૨) એ પદાર્થો ચેતન અને લાગણીને અતિશય તીવ્ર અને ચંચળ કરે છે; તેથી કામેચ્છા, મોજશોખ, એકચારામ ઇત્યાદિ દુષ્ટ મનોવૃત્તિઓ જન્મ પામે છે, અને જીવનક્ષયની વૃદ્ધિ થાય છે.

૩ મર્મસ્થાનોનો સંકોચ કરી તેને સુકવી નાંખે છે; અને તેથી ધડ-પણુ વેહેલું આવે છે.

કેટલાક લોકો એમ માને છે કે, અગાડી જણાવેલા પદાર્થો નુકસાનકારક હોવાથી, મદિરાનો ઉપયોગ કરવો વધારે સારો છે; પણ મદિરા પીવાથી ક્ષય જલ્દી વધે છે અને જીંદગી ટૂંકી થાય છે. હાલના—હાલના, ‘બ્રાંડી મિક્સર’ બોહોળો હાયે, અને લેભાગુની માફક, પોતાના દરદીઓને પીરસ્યા જાય છે, તેથી જીવન ક્ષય વધે છે. માટે એ ઉપચારને તદ્દન ધિક્કારી કાઢવાની જરૂર છે. આ પરથી એમ મિદ્ધ થાય છે કે, જીવનશક્તિ વધારવાના ઉપર જણાવેલા સધળા ઉપચારો હાનિકર્તા છે; માટે તેથી દરેક સમજી આ-દમીએ દૂર રહેવું, એજ સારો માર્ગ છે.

આયુષ્ય વધારવા માટે ખીજો ઉપાય જે હાલ વપરાય છે તે, મર્મસ્થાનોને મજબૂત કરવાનો છે. શરીર અને તેના અવયવોને મજબૂત કરવાને અને કઠણ કરવાને, થંડા પાણીથી અંગોળ કરવાનો રવૈયો ચાલે છે. કેટલાક લોકો અતિશય કસરત કરી શરીરને હવામાં ખુદલું રાખી, રગડે છે, અને એમ સમજે છે કે તેમ કરવાથી તેઓના શરીરમાં તાગાત આવે છે, આયુષ્ય વધે છે. એકંદર રીતે તપાસતાં આ ઉપાયમાં કાંઈ પણ વળુદ છે, એમ માલમ પડે છે.

તોપણુ અતિશય કસરત કરવાથી અને અતિશય થંડા પાણીએ હમેશાં નહાવાથી નુકસાન થાય છે, એ વાતની કોઈ પણ ના પાડશે નહીં અતિશય કસરત કરવાથી તેમજ અતિશય થંડા પાણીએ નહાવાથી મર્મસ્થાનો અને ધમનીઓ કઠણ થાય છે. તેઓ પોતાના ધર્મો જાળવવાને અશક્ત થઈ પડે છે, અને ક્ષય યતાં વાર લાગતી નથી.

જીવન ક્ષયને અટકાવવાથી આયુષ્ય વધે છે, એમ હાલ કેટલાક લોકો માને છે. અને એ હેતુ પાર પાડવાને તેઓ શા ઉપાયો વાપરે છે તે જાણવું પણુ રમુજ થઈ પડે છે. તેઓ એમ માને છે કે મેહેનત અને શ્રમ કરવાથી, ક્ષય ઉત્પન્ન પાય છે. માટે રોડીયાની માફક પડયા પડયા જીંદગી ગાળવી જોઈએ, કે જેથી ક્ષય વધતો અટકે; છુડાંપરચુડાં નામનો ફ્રેંચ વિદ્વાન તથા બેન્જમીન ફ્રેંકલીન એવો મત ધરાવના હતા કે, જેવી રીતે ગાખીઓને દારૂમાં લાંબો વખત

રાખ્યા છતાં, ખઠાર કાઢ્યા પછી તે પાછી જીવતી થાય છે, તેવી રીતે માણસ મદિરા પીને સમાધિમાં પડી રહે તો, લાંબા વખત પછી તે પાછો સજીવન થઈ શકે. પણ મનુષ્યની જીંદગીનું કર્તવ્ય શું છે,—મનુષ્યની જીંદગીનો હેતુ શો છે—એ બાબતનો વિચાર કરીશું તો આપણને માલમ પડશે કે એ વિચારો હવામાં ફિલ્લા ખાંધવા જેવા છે. ખાવું-પીવું-મોજ શોળ કરવો-સુસ્ત પડી રહેવું—એ કાંઈ જીંદગીનું કર્તવ્ય નથી. માણસને ધણું અગત્યનું અને ઉમદા કાર્ય કરવાને જન્મ આપ્યો છે. ઉદ્યોગ, અને ખંતથી પૈસા પેદા કરી ખર્ચ સુખ મેળવી શકાય છે. પણ આજસુ રહીને, એસઆરામમાં જીંદગી ગાળવાથી પોતાને નુકસાન થાય છે, તેમજ પોતાના જાતભાઈઓને પણ ગેરલાભ થાય છે. એવા આદમીની જીંદગી દુઃખી ગણાય છે; અને તે લાંબા સુખાકારી આયુષ ભોગવી શકતો નથી. સુસ્તી અને આજસમાં જીંદગી ગાળવાથી, મર્મસ્થાનો નબળાં પડી જાય છે. પણ ઉદ્યોગ અને દસરતથી તેઓ મજબૂત બને છે. કુદરતની દરેક વસ્તુમાં પણ ઉદ્યોગ માલમ પડે છે, તેમજ ઉદ્યોગ શીવાય કોઈ પણ માણસ જીવી શકતો નથી.

આયુષ વધારવાને માટે ક્ષયને ઓછો કરવાની તેમજ જીંદગીના અવરોધોનું પ્રતિ આપવાની જરૂર છે. જીંદગી આજસમાં પડ્યા પડ્યા ગાળવાથી ક્ષય ઓછો થાય છે ખરો, પણ રસાદિ, જીર્ણ અને કોહી ગયલા પદાર્થો, શરીરની અંદર રહેવાથી, શરીરનું પુનર્જીવન અશક્ય થઈ પડે છે. તેથી રોગો ઉત્પન્ન થાય છે અને જીંદગી કેવળ નકામી થઈ પડે છે.

ઉપર જણાવેલા વિચારોપરથી એમ સિદ્ધ થાય છે કે દ્રવ્ય જીવનશક્તિ વધારવાથી આયુષ લાંબું થઈ શકતું નથી. દ્રવ્ય મર્મસ્થાનોને મજબૂત કરવાથી પણ આયુષ મ્હોટું થઈ શકતું નથી. માત્ર જીવનક્ષયને અટકાવવાથી પણ આદમી લાંબું આયુષ ભોગવી શકતો નથી. પણ જીવનક્ષયને અટકાવીને તેનો જીંદગીના અવરોધોને દૂર કરવાથી શરીર હમેશાં ધસાય છે, તેનું પૌષ્ટિક પદાર્થો વડે પુનર્જીવન કરવાથી તેમજ જીવનશક્તિ અને શરીરના અંધારણને પ્રતિ આપવાથીજ આયુષ લાંબું થઈ શકે છે.

જીવનશક્તિને અતિશય ગરમ પદાર્થો ખાઈને હદ ખ્હાર વધારવાથી નુકશાન થાય છે, અને હાય જલદી વધે છે. મદિરા-માત્રા રસાયણો, અને બસ્મોતું સેવન કરનારાઓની જીંદગી જલદી ધસાઈ જાય છે, પણ સ્વચ્છ હવા, હલકો વનસ્પતી ખોરાક અને સ્વચ્છ પાણી હમેશાં વાપરવાથી જીવનશક્તિ (શરીરનો જીવસો) વધે છે. દેહમાં સારી હવામાં રહેવાથી, મજબૂતી મળે છે. હોઝરીને સોજો અને હલકો ખોરાક મળવાથી પુષ્ટિ મળે છે. અને વાતાવરણથી આસડીનું રક્ષણ કરવાથી લોહીમાં ઝેરી પદાર્થોને પરસેવા રૂપે ખ્હાર નીકળતાં અડચણ નડતી નથી.

શરીરના દરેક નાના અને મોટા અવયવોમાં ગરમી અને જીવસો સમતોલપણે ઉત્પન્ન થવો જોઈએ. જે અવયવમાં ઓછી ગરમી હોય છે તે અવયવ નળજો પડે છે અને રોગનું સ્થાન થઈ પડે છે. તેમજ જે ભાગમાં ગરમી વિશેષ ઉત્પન્ન થાય છે તેમાં વરમ પેદા થાય છે. શરીરના દરેક અવયવમાં એક સરખી ગરમી ઉત્પન્ન થવી જોઈએ; અને તેમ કાય તોજ શરીર આરોગ્ય રહે છે. શરીરને નિયમિત કસરત આપવાથી, તથા શરીરપર તેલ મસળીને, ઉદ્ધાયે પાણીએ અંગોળ કરવાથી, આખા શરીરમાં એક સરખી ગરમી પેદા થાય છે, અને જીવન શક્તિ વધે છે.

શરીરનાં ગર્ભસ્થાનોને મજબૂત અને કઠણ કરવાને, હલકો અને પુષ્ટિકારક ખોરાક ખાવો જોઈએ. લોહીની ધમનીઓને કાવત આપવાને અને લોહીને પુષ્ટિ આપવાને, દુધ, ધી વગેરે સ્ત્રીકણ પદાર્થો ખાવાનો માવરો રાખવાની જરૂર છે. શરીરને ચોળીને અંગોળ કરવાથી અને ખારીક બિનાસવાળી શાંત હવામાં રહેવાથી પણ, એટલેજ કાયદો થાય છે. અંગોળ કરવામાં અતિશય થંડું પાણી વાપરવાથી, શરીરની સ્નેહાર્પણશક્તિ (cohesion) અતિશય કઠણ થાય છે, અને ગર્ભસ્થાનોને ધસાતાં જરાપણુ વાર લાગતી નથી. અતિશય ગરમ પાણીએ ન્હાવાથી શરીરની સ્નેહાર્પણશક્તિ ટીલી થાય છે અને ગર્ભસ્થાનો નળજાં પડી જાય છે. પણ ઉદ્ધાયે પાણીએ ન્હાવાથી સ્નેહાર્પણશક્તિ સમતોલ રહે છે અને તેને પરિણામે જીવનશક્તિ પણ દૃઢ બને છે. માટે અંગોળ કરવામાં ઉદ્ધાયું પાણીજ ઝેણ્ટ છે.

શરીરમાં જે જીવનવ્યાપાર નિરંતર ચાલ્યાં કરે છે, તેને લીધે અવયવો ધસાય છે,—તેમનો ક્ષય થાય છે. એ ક્ષય દરેક આદમીના શરીરમાં સ્વાભાવિક રીતે થાય છે અને તેને જીવનક્ષય કહે છે. પુષ્ટિકારક પદાર્થો, હવા, પાણી, વગેરે સાધનો વડે, એ ક્ષયનું દર રોજ પુનર્જીવન થાય છે; તેને જીવન જીવંતીકાર પણ કહે છે. આયુષ્ય લાંબું કરવા માટે, એ બંને ક્રિયા સમતોલ અને એક સરખી થવી જોઈએ. અતિશય ગરમ પદાર્થોનું સેવન કરવાથી, આગળ જણાવ્યા પ્રમાણે, જીવન ક્ષય વધે છે; અતિશય દારૂ પીનારાઓ તથા વિપરીત પુરોગામી જીંદગી, અને સ્થિતિ, એનો આભેહૂય પુરાવો છે. એવા લોકોની નાડી પણ અતિવેગવાળી અને ચંચળ રહે છે; તેઓને હમેશાં હાડી તાવ રહે છે; તેથી તેઓનું શરીર તવાઇ જાય છે અને જીંદગી ટૂંકી થાય છે. વિચારશક્તિપર અતિશય બોલો નાંખવાથી, અથવા મનશક્તિને હદ બહાર વાપરવાથી પણ જીવનક્ષય વધે છે અને જીંદગી ટૂંકી થાય છે. હિંદુસ્થાનની પાઠશાળાઓના ધણા ડ્રેડુઓએ બર જીવાનીમાં મૃત્યુ પામે છે, એનું કારણ પણ એજ છે હદ બહાર અભ્યાસ કરવાથી અથવા અતિશય વિચાર કરવાથી, હોબરી તથા ખામન અવયવો નબળા પડે છે; અને તેથી ક્ષય રૂપી આઘાતનો પુનર્જીવન રૂપી પ્રત્યાઘાત બરોબર થતો નથી. હોબરી અને ખામન અવયવો પુનર્જીવન કરવાનાં સુખ્યસ્થાનો છે; અને તે નબળાં પડવાથી, પુનર્જીવન વધ શકતું નથી. કામ-દ્વાધ-મોહ-મતસર-ઇત્યાદિ મનો-વિકારોને અતિશય વશ થવાથી, જીવન ક્ષય વધે છે. પરસેવો, ઝાડો, અજેખમ, ખાંસી, તથા રક્તસ્રાવ (Hæmorrhage) ચાલુ રહેવાથી ક્ષય વધે છે. અતિશય ગરમ અથવા મસાલાદાર ખોરાક ખાવાથી, તેમજ અદિરાપન કરવાથી, શરીરના ગર્ભસ્થાનોમા બળતરા વધે છે તથા વરમ ઉત્પન્ન થાય છે. બચપણમાં શરીરને અતિશય ગરમ રાખવાથી, ક્ષય વધે છે, અને આયુષ્ય ટૂંકું થાય છે. તેટલા માટે જીવન ક્ષયને વધારનારા જે જે પદાર્થો તથા કારણો ઉપર ગણાવ્યાં છે, તેમનાથી તદ્દન બેગળા રહેવાથીજ દાયદો છે; કારણકે તેમ કરવાથીજ લાંબા આયુષ્યરૂપી ઇશ્વરદત્ત બક્ષીસનો સંપૂર્ણ લાભ લેવાને આપણે શક્તિવાન થઈશું.

જીવનક્ષય અને જીર્ણોદ્ધાર એ બંને ક્રિયા દરેક આદમીમાં સ્વાભાવિક રીતે થાય છે. જીવનક્ષયને અટકાવવાનાં સાધનો ઉપર બતાવ્યાં છે. જ્યે જીર્ણોદ્ધારનાં સાધનો ક્યાં છે તે અત્રે દર્શાવીશું. શરીરમાં બમાડ અને સમાર નિરંતર થયાં કરે છે. શરીરના બમડેલા-કરો કે-હાયપાગેલા બાગો,-દેહનાં, ચામડી, અને આંતરડા વાટે બહાર નીકળી જાય છે ત્યારે જીર્ણોદ્ધાર અથવા સમાર સંપૂર્ણ રીતે આવે છે. પણ એ તથા મર્ગસ્થાનોમાનુ કોઈ એક નજાણું પડી જાય, તો, ક્ષમ પામેલા બાગો બહાર નીકળી નહીં શકવાથી, જીર્ણોદ્ધાર બરોબર થઈ શકે નથી. તેટલા માટે, હોજરી અને પાચન અવ-યવોને મજબૂતી આપી, પાચન ક્રિયા સંપૂર્ણ રીતે ચાલે, એવા ઉપાયો ચોક્કસ લેઈએ. ઝેરકચુરો, કવીનાઈન, અથવા એવી બીજી પૌષ્ટિક દવા હમેશાં ખાઈને, હોજરીને કામચલાઉ મજબૂતી આપવાની હમે ભલામણ કરતા નથી. રસાયણો અને મદિરા જેવા ગરમ પદાર્થો વાપ-રીને, પાચનશક્તિને તીવ્ર કરવાની પણ હમે સલાહ આપતા નથી. પણ ખુદશી દવા, સ્વચ્છ પાણી, દરરોજ વનસ્પતી ખોરાક, અને શારીરિક અને માનસિક કસરત,-એ સર્વે સ્વાભાવિક દવાઓ વાપરવાનો દરેકને હમે આગ્રહ કરીએ છીએ; અને ખાત્રીપૂર્વક કહીએ છીએ કે એવા કુદરતી અને સ્વાભાવિક ઉપાયો વાપરવાથી જ શરીરના ક્ષયનું પુનર્જીવન સંપૂર્ણ રીતે થઈ શકે છે.

દેહનાં અને ચામડી મજબૂત અને આસાદ હોય તોજ, કાર્બો-નિક-અસીડ, યુરીયા (Urea), પરમેચો, ઇત્યાદિ ક્ષય પામેલા ઝેરી પદાર્થો, શરીરમાથી બહાર નીકળી જાય અને શરીર શુદ્ધ થાય. તેજ પ્રભાણે આંતરડામાં તાગાત હોય, તો પાચનશક્તિ સહેલથી પઈ શકે છે અને મળ મૂત્ર શુદ્ધ થાય છે. જીર્ણોદ્ધાર સંપૂર્ણ થવા માટે, શરીરના ખીજા અગણિત રસોત્પાદક અને રસ-અર્ધિર્વાદક પિંડો આસાદ અને દ્રુવતવાળાં દ્રાવ્યં નેદ્રએ. ગંઠના-ભિન્નરણુ અને શોષણ ક્રિયા બરોબર ચાલવાથી શરીરની શુદ્ધિ થાય છે. તે ઉપરાંત, મનો-વિકાર, લાગણી, અને મનોવૃત્તિને કાબુમાં રાખવાની જરૂર છે; અને આશુદ્ધ, આશા અને શાંતિને સંવચાથી આપણી તંદુરસ્તીનું રક્ષણ થાય છે અને આયુષ્ય લાંબું થાય છે.

આયુષ વધારવાના સંબંધમાં, ઉપર જે જે ઉપચારો ગણાવ્યા, તેમાં, જૂદી જૂદી પ્રકૃતિ, સ્વભાવ, ઉમ્મર, અને દેશની હવાના પ્રમાણમાં, ફેરફાર કરવો અવશ્યનો છે. દાખલા તરીકે, જેનું શરીર કઠણ અને સખ્ત હોય, તેને અતિશય કસરત કરવાથી અથવા થંડે પાણીએ ન્હાવાથી નુકસાન થાય છે; પણ જે આદમીના શરીરનો ખાંધો ઢીલો અને પોચો હોય છે તેને કસરત અને થંડા પાણીની અંગોળથી ફાયદો થાય છે. જૂદી જૂદી પ્રકૃતિ પ્રમાણે જૂદી જૂદી તરેહના આદારપાત્ર વાપરવાની જરૂર પડે છે.

દાખલા તરીકે, કફની અથવા શ્લેષ્મની પ્રકૃતિવાળો આદમી અતિશય ગરમ અથવા અતિશય થંડા પદાર્થોનું સેવન કરે તો તેને નુકસાન થાય છે. સોહીયાળ પ્રકૃતિવાળાને ઉષ્ણ અને ગરમ મનોવૃત્તિથી દાનિ થાય છે. વાયુની પ્રકૃતિવાળાને ગરમ પદાર્થો અને ઉષ્ણ મનોવૃત્તિથી ફાયદો થાય છે. ઉમ્મરના પ્રમાણમાં પણ કેટલાક ઉપચારોમાં ફેરફાર કરવો પડે છે. બચ્ચાંઓ અને છોકરાઓમાં જીવનશક્તિ (ગરમી) વિશેષ હોય છે; તેઓનો ખાંધો કઠણ હોતો નથી તેમજ તેમાં વારંવાર ફેરફાર થયાં કરે છે. માટે બચ્ચાંઓને તથા છોકરાંઓને ગરમ પદાર્થો વિશેષ આપવાથી, બળતરા જલદી ઉત્પન્ન થાય છે. એથી ઉલટું, ઘડપણમાં જીવનશક્તિ કરગામ્ન જાય છે; માટે તેને સજીવન કરવાને ગરમ પદાર્થો વાપરવાની જરૂર છે. જે પદાર્થો બચ્ચાંઓમાં વાપરવાથી ક્ષાય પેદા થાય છે તેજ પદાર્થો ઘડપણમાં વાપરવાથી તાગાત આવે છે. ડાકતર હકલેંડ કહે છે કે દુધનું સેવન ખાળકોને, દારૂ જેટલું પુષ્ટિકારક થઈ પડે છે; તેમજ દારૂનું સેવન ધરડાં આદમીઓને, દુધ જેટલુંજ પુષ્ટિકારક થઈ પડે છે. આપરથી વાંચકવર્ગ એમ અનુમાન કરશે કે ઘડપણમાં દારૂ વાપરવાથી ફાયદો છે; પણ એમ નથી. યુરોપની હવા માટેજ દારૂ, ઘડપણમાં ગુણકારી થઈ પડે છે; પણ હિંદુસ્તાનના રહેવાસીઓને માટે તે તદ્દન નુકસાનકારક છે એમ વાંચનારે ખાતરીથી માની લેવું. ગરમ દેશોમાં ગરમ પદાર્થોના સેવનથી ક્ષાય વધે છે અને આયુષ દૂર થાય છે; પણ થંડા દેશોમાં એવા પદાર્થોથી ગરમી દૂર રહે છે અને આયુષ વધે છે. (૧) આ વિચાર હસવા લાયક અને અનુભવથી હલટો છે.

માંસમદિરાદિ પદાર્થોને ગરમપદાર્થો તરીકે ગણાવે, તો તેથી ક્ષય વધે છે અને આયુષ્ય ટૂંકું થાય છે, એ નિયમ દુનીયાના સઘળા દેશો તથા પ્રજાઓને સામાન્ય રીતે લાગુ પડે છે. ઇંગ્લેન્ડનાં જે માંસમદિરાનિષેધમંડળીઓ હોય છે, તેમના અનુભવપરથી સિદ્ધ થાય છે કે ગરમ પદાર્થોથી આયુષ્ય ટૂંકું થાય છે. યુરોપના ઉત્તરના વિદ્વાન ડાક્ટરોનો સામાન્ય મત પણ આ પ્રમાણેને ટેકા આપે છે. રશીયા, પોલાંડ તથા ખીજા એવાજ થંડા પ્રદેશોમાં ગરમ પદાર્થોનું સેવન ઝાઝું થતું નથી તોપણ તેને લીધે કાંઈ આયુષ્ય ટૂંકું થતું નથી. એપરથી એમ સિદ્ધ થાય છે કે થંડા પ્રદેશોમાં માંસ મદિરાદિ ગરમ પદાર્થો ટેવને લીધે અથવા ખીજાં કારણોને લીધે અનુગુણ અને પૌષ્ટિક લાગતાં હોય, તોપણ તેથી આયુષ્ય વધે છે એમ કદી પણ સિદ્ધ થઈ શકે નહીં. કારણકે ગરમ પદાર્થોનું સેવન, ગરમ દેશોમાં થાય કે હાંતો થંડા દેશોમાં થાય, તોપણ તેની અસર તો, અગ્નિની માફક, સર્વત્ર એક સરખીજ હોય, ક્ષયોત્પાદક અને આયુષ્યહારક થઈ પડે છે.



પ્રકરણ ૮.

દીર્ઘાયુપસૂચક લક્ષણો તથા ચિન્હો.

આ પ્રકરણમાં દીર્ઘાયુપસૂચક લક્ષણોનું ખ્યાન આપીશું. જે આદમીના શરીરનો પાંધો મજબૂત હોય છે,—જે આદમીની હોજરી તથા હાંત મજબૂત હોય છે,—જેની શરીરની ઉજ્જ્વલતા સંપૂર્ણ હોય છે,—તેમજ મર્મરથાનો નિરોગી હોય છે—તેજ આદમી, સાધારણ રીતે અને સ્વાભાવિક રીતે જોતાં, લાંબુ આવરદા બોગવી શકે છે.

(૧) દીર્ઘાયુપસૂચક લક્ષણોમાં, સર્વથી અગત્યનું કામ હોજરી કરે છે. જે આદમીની પાચન શક્તિ હમેશાં નબળી રહે છે, તેને અનેક આધિઓ તથા વ્યાધિઓ થાય છે. પણ જે આદમીની હોજરી મજબૂત હોય છે, તેને ખોરાક હજમ કરતાં વિકળ લાગતો નથી. તે ઓને મનોવિકાર અથવા મનોવેગની અસર ઝાઝી થતી નથી. એવો પુરુષ નફિકરા સાંઢની માફક આયુષ્ય માણે છે. 'He has a good stomach' નામની ઇટાલીમાં વળેલો અર્થ સમાયલો છે અને તે ખરો

છે. જેની હોજરી તાગાતવાળો હોય છે, તેને મનોવિકારની ઉમ્મ અસર કદી પણ થતી નથી. પણ એવી ઉમ્મડું, નળણી હોજરીવાળો પુરુષ, સીડીયો અને ગરમ સ્વભાવનો ધાવ છે. પાચનક્રિયા સંપૂર્ણ થવા માટે, મળ્યૂત બને રૂપાળા દાંતની જરૂર છે, જેના દાંત જલ્દી ખરી પડે છે, તેને જોરાક હજમ થતો નથી. પેટમાં વાયુ અને બાદી પેદા થાય છે, અને ખાંસી પેદા થાય છે. (૨) ફેફસાં અને છાતીનું બંધારણ પણ દીર્ઘાયુપસૂચક ગણાય છે. વિશાળ અને ભરાઈ છાતીવાળો, —લાંબો વખત શ્વાસ ધૂંરી શકે, એવા મળ્યૂત ફેફસાં વાળો આદમી અવસ્થા કરીને દીર્ઘાયુપી થાય છે. (૩) અંતઃકરણ શાંત અને સ્થિર રહેતું જોઈએ. જે આદમીની નાડી, ૫૦ ધબકારાથી વધી, ૧૦૦ ધબકારા સુધી ચાલે છે, તેને નિરંતર તાવ રહે છે; અર્ધાક્ષય વધે છે, અને તેને લીધે, તે આદમી લાંબું આવરદા ભોગવવાની ઉમેદવારીમાં નિષ્ફળ થાય છે મનોવિકારને લીધે અથવા ગરમ (અમેઘ્ય) પદાર્થોનું સેવન કરવાથી, જે આદમીની નાડી અંચળ અને અચળ ચાલે છે, તે આદમીનું હૃદય પણ અસ્થિર અને વેગવાળું થાય છે. અને એવી રીતે રક્તાભિસરણનો વેગ વધવાથી, ક્ષયનાં ખી રોપાય છે. (૪) જીવનશક્તિના સમતોલપણને લીધે, શારીરિક તથા માનસિક આપારો શાંતપણે નિયમિત ચાલે તો, ક્ષય વધતો અટકે છે, અને આયુષ્યવૃદ્ધિનો પ્રતિબંધ થતો નથી (૫) મનોવૃત્તિ, સ્વભાવ, તથા પ્રકૃતિ, શાંત તથા નિર્મલ હોવાં જોઈએ. શરીરનાં મર્મસ્થાનો તથા અવયવો નિરોગી હોવા જોઈએ. કારણ કે કોઈપણ અવયવમાં રોગ હોય તો તેને બીજા અવયવમાં પસરતાં વાર લાગતી નથી. શરીરમાં વાર વાર ક્ષય પેદા થાય છે તેનું પુનર્જીવન સંપૂર્ણ થતું જોઈએ. હોજરી, શોષણપિંડો, રક્તાભિસરણ, રસોપાકકર્મસ્થાનો — એ સર્વે શરીરનું પુનર્જીવન કરનારા અવયવો છે. માટે એ સઘળાને નિરોગી અને મળ્યૂત રાખવા જોઈએ કે જેથી ક્ષયરૂપી જાદુનો બદલો, પુનર્જીવનરૂપી આપકરૂપી મળી શકે, અને તેને પરિણામે આયુષની દોરી સંગીત અને ટકાઈ થાય.

હાગ પેહુસો.



આયુષ વધારવાનો ખરો કીચિયો.

ભાગ ૨.

અંદગીના દુશ્મનો.

આયુષ વધારવાનો ખરો કીમિયો

ભાગ ૨.

જીંદગીના દુસ્મનો.



આ પુસ્તકના પહેલા ભાગમાં, આયુષ વધારવાના જૂના જૂદા મતો તથા સાધનો દર્શાવી ગયા. હવે આ ભાગમાં જીંદગીના દુસ્મનો કયા, તથા તેની સાથે કેમ વર્તવું, તે સંગ્રંધી જ્ઞાન આપીશું. જે પદાર્થો તથા વસ્તુઓ જીંદગીને ટુંકી કરેછે, તેને જીંદગીના દુસ્મનો સમજવા. કેટલાક દુસ્મનો ધીમે ધીમે અને અદૃશ્યપણે જીંદગીને માનવતા કરેછે; કેટલાક, અચાનક રીતે અને જોસથી, હાર કરેછે; એ દુસ્મનોથી સાવધ રહેવાની તથા તેને દૂર કરવાથી, આપણે આપણી જીંદગીનું રક્ષણ કરી શકીએ છીએ.

જીંદગીના દુસ્મનો કયાછે, તેની માહિતી અજ્ઞાન લોકોને ન હોય તો તેમાં કંઈપણ આશ્ચર્ય જેવું નથી પણ મજાખરા ભણેલા તથા કેળવણી લોકો, એ આશ્ચર્યની માહિતી ધરાવતા નથી, એ વધારે આશ્ચર્યની વાત છે. તેટલા માટે એ દુસ્મનો કયાછે, તેનું સ્વરૂપ ખડું ઠરી દર્શાવવાથી, સર્વે લોકોને સામાન્ય લાભ થશે એમ હું માનું છું. ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે, કેટલાક દુસ્મનો અદૃશ્યપણે જીંદગીને ખાઈ જાય છે. એ દુસ્મનોમાં મુધારો, એકાચારામ, મોજશોખ, ધૂંધપાન, મધુપાન, તથા ચાહા કાશી ઇત્યાદિ દુસ્મનો સુખ્ય છે. તેઓ અદૃશ્યપણે જીંદગીને ધરી નાંખે છે અને ભણેલા તેમજ અભણ લોકો આવા દુસ્મનોને એળખી શકતા નથી, એ, અસોસ અને ખેદની વાત છે. તેટલા માટે દરેક સમયે અને દીર્ઘાયુપાનિધાની આદમીએ વધારે સાવધાન રહેવાની જરૂર છે.

આયુષ્ય વધારવાનો ખરો કીમિયો

ભાગ ૨.

જીંદગીના દુશ્મનોનું લક્ષ્યકર.

પ્રકરણ ૧.

જ્યપણમાં અતિશય જતન કરવાથી થતાં માફાં પરિણામો—
જીવવાનીમાં વધારે સાવધાન રહેવાની જરૂર—મનુષ્યની જીંદગીના પાંચ તબક્કા તથા તે દરેકમાં અદા કરવાની તેની ફરજો—મનશક્તિને અતિશય ધસવાથી થતું નુકસાન.

જ્યપણમાં છોકરાંઓની જેવા પ્રકારની માવજત કરીએ, તેવા પ્રકારનો તેમનો શરીરનો ખાંધો થાયછે. જ્યપણમાં હૃદયદાર જતન કરવાથી, મરમ અને ભારે પદાર્થો ખવાડવાથી, તેમજ અતિશય ધવાડવાથી, છોકરાંઓનાં શરીરપર માઠી અસર થાયછે. માણસના શરીરનો ખાંધો, તેની જ્યપણમાં થયેલી માવજત, તેમજ જીવવાનીમાં મળેલી કેળવણીપર આધાર રાખેછે. જમ્યાને અતિશય ગરમ કપડાંમાં વિટાળી રાખ્યું હોય, ચાદ, કાચી, ગાટલી, ધી, ઈત્યાદિ ભારે પદાર્થો હૃદયદાર આપ્યા હોય—ધાવણુ આપવામાં હૃદય જીવ રાખ્યો હોય—મસાલાદાર ખોરાક અથવા મીઠાઈ આપી હોય—તો તેનો ખાંધો ઢીસો થઈ જાય છે અને તેનું શરીર એકદમ ટૂંકી જાય છે. પણ એથી હંઠાઈ, જમ્યાને ઢીલાં કપડાં પહેરાવી, ખુલ્લી કાચામાં રાખ્યું હોય, તથા હલકા સ્વાદનો ખોરાક આપ્યો હોય, તેમજ નવ ગદિનાનું ધંધા પછી ધાવણુ છોડાવ્યું હોય, તો તેનો ખાંધો મજબૂત થયા વગર રહેતો નથી. આવી રીતે જ્યપણમાં યોગ્ય અથવા અયોગ્ય માવજત કરવાથી, આયુષ્યની દોરી સંગીન અથવા ઢીલી થાયછે. જે જમ્યું જલ્દી મોટું થાયછે તે જલ્દી નાશ પામેછે. હંગરીનો રાજા ખારમો લુધ, આ કહાણીનો એક આમેલૂચ દુધાંતછે: તે એટલો વેહેલો જન્મ્યો હતો કે તેના શરીરપર ચામડી પણ પૂરેપૂરી નહોતી. ખીન્ને વર્ષે તેનો રાખા-બિયેક થયો હતો. દશમે વર્ષે તે ગાદીપર આવ્યો હતો. ચૌદમે વર્ષે તેને સંપૂર્ણ દાઢી આવી હતી. પંદરમે વર્ષે તેનાં લગ્ન થયા હતાં. અઠારમે વર્ષે તેને ધોળાં આવ્યાં હતાં. અને વીસમે વર્ષે તે મગણ મામ્યો હતો. દર વર્ષે જમ્યાંઓમાં મોતની સંખ્યા વધતી જાય છે, તેનાં કારણોમાં તેમની અયોગ્ય સારવાર પણ એક અગત્યનું કારણ છે.

જીવાનીમાં જેવી કેળવણી આપણે લઈએ છીએ તથા જેવાં કામો આપણે કરીએ છીએ, તેવાં ક્રોધા આપણને ધડપણમાં આપવાં પડે છે. કોદટન કહે છે કે જીવાનીમાં જે અનીતિ રૂપી દેવું આપણે કરીએ છીએ, તે, ધડપણમાં બ્યાજ સાથે આપણને ભરી દેવું પડે છે. જીવાનીમાં અમિતાહારી થવાથી તથા અનીતિનાં કામો કરવાથી સેંકડો આદમીઓ મોતના પંજમાં કવખતે સપડાઈ ગયા છે. જીવાની આપણાં ખરાં સુખ અને વૈભવનો આશ્રમ છે; અને તેનો લાભ લીધા વગર તેને કવખતે તજી દેવો, એ કમનસીબ અને મૂર્ખાઈનાં લક્ષણો છે. માણસની જીંદગીની જૂદી જૂદી અવસ્થામાં તેનું કર્તવ્ય શું હોતું જોઈએ, તે દરેક વાંચનારે ધ્યાનમાં રાખી તે મુજબ વર્તવું કે જેથી પોતાની જીંદગી લાંબી, સુખી, અને લોકોપયોગી કરી શકે. ઉંડી નામનો નામાંકિત કવી, મનુષ્યની જીંદગીના પાંચ તબક્કા આપી, તે દરેકમાં તેણે શી ફરજ બજાવવી જોઈએ તેનું જે દૂંક બ્યાન આપે છે, તે ધ્યાનમાં લેવાની હમે દરેક વાંચનારને બલામણુ કરીએ છીએ:—

૭૨-૭૨.	જીંદગીનો તબક્કો.	ચોક્કસ ફરજ.
૧-૧૦ વર્ષ.	બાલ્યાવસ્થા.	નિષ્કામતાના માર્ગમાં જીવનની પ્રાપ્ત કરવી અને તેનો ખાસ નાખવો.
૧૦-૨૫ „	તરુણાવસ્થા.	શરીર તથા મનને યોગ્ય રીતે કસીને, જીંદગીની દોરીને મજબૂત કરવી.
૨૫-૪૫ „	યુવાવસ્થા.	જીંદગી રૂપી કમાનની ટોચ પર ચઢવાને પ્રયત્ન કરવો-નીતિથી અને સાવધાનપણે કામ કરવું; અને જીંદગીને શ્રેષ્ઠ કરવી.
૪૫-૭૦ „	જીર્ણાવસ્થા.	જીંદગી ઇશ્વરને અર્પણ કરવી.
૭૦-૮૦ „	વૃદ્ધાવસ્થા.	જીંદગી શાંતિમાં પૂરી કરવી.

અવપણમાં અતિશય જતન કરવાથી તથા જીવાનીમાં અનીનિ કરવાથી, જેવી રીતે જીવનશક્તિ ધસાય છે અને ક્ષય જલદી થાય છે, તેની રીતે, મનશક્તિને હદ બહાર વાપરવાથી, પણ, તેનાજ માઠા પરિણામો આવે છે. હદબહાર અભ્યાસ કરવાથી, પાત્રનશક્તિ ઓછી થાય છે; જ્ઞાનતંતુઓ નબળા પડી, જીવન જીવસો નરમ પડે છે; અને છેવટે ક્ષય પેદા થાય છે. મનશક્તિ અને આક્રમક દરેક આદર્શમાં એક સરખી હોતી નથી. જેનું બેજીનું ભારે હોય છે તેની આક્રમક વધારે હોયજે, તેથી તે લાંબો વખત અભ્યાસ કરી શકે છે; તો પણ તેની કાઠી નબળી જ રહે છે. પણ બેજીનું નબળું હોવા છતાં, જે આદર્શ હદબહાર મેહેનત કરે છે, તે આદર્શનું આયુષ્ય ટૂંકું થાય છે. શરીર અને મનશક્તિ, બન્નેને એક સરખી કસરત આપવાથી ફાયદો છે. અભ્યાસ કરવામાં એક વિષયપર લાંબો વખત વિચાર કરવો નહીં; પણ થોડો વખત એક વિષયપર વિચાર કરી, બીજો વિષય પકડવો. આવી રીતે વિષય બદલવાથી, મનશક્તિ ચાલક રહે છે; એટલુંજ નહીં પણ તંદુરસ્તીને જરા પણ આંચ આવતી નથી. આ નિયમ અનુભવસિદ્ધ છે. મદાન દ્વિદ્મુકેશ, રાજ્યદારી પુરૂષો, અથવા ગણિતશાસ્ત્રીઓનાં જીવનચરિત્રો વાંચીશું તો તે પરથી માલમ પડશે કે ઉપર બતાવેલા નિયમ પ્રમાણે અભ્યાસ કરવાથી તેઓ દીર્ઘાયુષી થયા હતા. હાલના જમાનાના મદાન પુરૂષ મી. ગ્લૅડસ્ટનની જીંદગી તપાસીશું તો તેપરથી આપણને માલમ પડશે કે રાજ્યદારી બાબતે પાછળ લાંબો વખત વિચાર કર્યા પછી, કવિતા, નવલ કથા, ઇતિહાસ ઇલાદિ રમુજ વિષયો ચાંચવા માં, તે, બાકીનો વખત રોકે છે. પ્રાચીન કાળના વિદ્વાનો આ નિયમ પ્રમાણે ચાલતા હતા, અને દીર્ઘાયુષી થઈ ગયા છે. સારે હવે ઢાંઈ સવાલ કરશે કે હાલના વિદ્વાનો કેમ દીર્ઘાયુષી થતા નથી? તેનો ઉત્તર એટલોજ છે કે તેઓ મનને પુષ્કળ કસે છે ખરા, પણ તેની સાથે શરીરની સંભાળ રાખતા નથી. તેમજ એક વિષયપર અતિશય મનન કરવામાં તેઓ ઘણો વખત ગાળે છે. ગણિત અથવા આત્મતત્ત્વવિદ્યાના પ્રશ્નોનો નિવેડો કરવામાં જે આદર્શો ગુપાય છે તેઓમાં, અડધા કલાકની અંદર, ઘણોજ ક્ષય પેદા થાય છે. મદિરા, તપખીર ઇત્યાદિ પદાર્થોની ગદ્દથી, મનશક્તિને ખીલવવાની અને જાગૃત રાખવાની રીત હાલ જે પસરવા માંડી છે, તેથી ભારે નુકસાન થયા વગર રહેશે નહીં.

તોપણ એટલી લાંબી સુદૃઢ સુધી ટકાવી રાખવાને શરીરના દરેક અવયવની, તેણે પૂરતી સંભાળ રાખવી જોઈએ, કારણ કે દરેક અવયવની આરોગ્યતાપર શરીરની તંદુરસ્તીનો આધાર રહેલો છે; અને અલગત તંદુરસ્ત શરીર શિવાય, લાંબુ આયુષ્ય ભોગવવું અશક્ય છે. રોગનું કારણ બીજું જોડાઈ ડાકતરને અગત્યનું છે તેથી વધારે અગત્યનું દરદીને છે એમ હું ધારું છું. તેટલા માટે ખરું કારણ ડાકતર પાસેથી જાણી લઈ તેને ફરી દુઃખદો કરવું અટકાવવું, એ, દરદીને આવશ્યક ફરીને લાભકારી છે; અને એ જામતમાં જે સખસો બેપરવા રહે છે તેઓજ નિરોગી રહેવાને કમનસીબ થાય છે.

એક ચોક્કસ કારણ એકજ રોગને જન્મ આપતું નથી; તેમજ એક ચોક્કસ રોગ એક અથવા વધારે ચોક્કસ કારણોથી પેદા થાય છે એમ પણ સમજવું નહીં. ઘણીવાર એકજ કારણ અનેક નાના પ્રકારના રોગોનું મૂળ થઈ પડે છે; અથવા એક રોગ અનેક કારણોથી પેદા થાય છે. રોગનાં કારણોના બે મુખ્ય વર્ગ પાડી શકાય:—(૧) શરીરની અંદર ઉત્પન્ન થતાં કારણો. દાખલા તરીકે કસેલું અથવા ફેફસાંનો રોગ, કસેલાં અથવા ફેફસાંની નજળાઈથી ઉત્પન્ન થાય છે. (૨) બાહ્ય કારણો. જેવાં કે, હવામાં થતો ફેરફાર,—અતિશય ગરમી, શરદી, ઋતુનો ફેરફાર વિગેરે. આ બે મુખ્ય કારણો ઉપરાંત બીજા બે પેટાકારણો પણ દેખાતી ધરાવે છે. (૧) મૂળ કારણ અથવા અસલ કારણ; બૂખમરો લાગુ પડવાથી આદમીનું શરીર નબળું પડી જાય છે અને તેથી તેને કાંઈ પણ રોગ તુરંત લાગુ પડી શકે છે. આનું નામ મૂળ કારણ સમજવું. (૨) રોગને શરૂ કરનાર કારણ. બૂખમરાથી નબળાં પડી ગયલાં શરીરપર કોલેરાની અસર જરૂરી થાય છે. અહીં આ કોલેરાની જેવી હવા, રોગને જન્મ આપનાર અથવા શરૂ કરનાર, બીજું કારણ સમજવું.

મૂળ કારણોમાંનાં કેટલાંક નીચે પ્રમાણે છે:—(૧) શરીરને ખાંધો; (૨) મિઝળ; (૩) વિશેષ પ્રવૃત્તિ; (૪) વંશપરંપરા વારસામાં ઉતરતી અસરો; (૫) ઉમ્મર; (૬) સ્ત્રી પુરૂષની જાતિ (૭) ટેવ; (૮) અસ્વચ્છ હવા, (૯) હૃદયદાર ખોરાક; (૧૦) અસ્વચ્છપાણી.

(૧) શરીરનો આધો.—ઉપર જણાવેલાં કારણોમાંથી દરેકને છુટું લઈ, તે, આપણી તંદુરસ્તી પર કેવી રીતે અસર કરે છે તે, તથા તેને દૂર કરવાને શા ઉપાયો લેવા જોઈએ, તે, વાંચનારે લક્ષમાં રાખવું જોઈએ. જે આદમીના શરીરનો આધો મજબૂત હોય છે તેને, હવા પાણી તથા ફેરફારથી કાંઈજ અસર થતી નથી. પણ જે આદમીની ઠાંડી નબળી હોય છે તેને, હવામાં સેહેજ ફેરફાર થયો કે તુરત શરદી અથવા ઉધરસ થઈ આવે છે. કોઈ ભારે પદાર્થ ખાવામાં આવે તો આડાંકે લેલડી થાય છે. એવા આદમીએ રોગને અટકાવવાને તથા જીંદગી લાંબી અને સુખી કરવાને, ખાવા પીવામાં, પહેરવા ઓઢવામાં, તથા હરવા દરવામાં સંભાળ લેવી જોઈએ. પણ એવી સંભાળ રાખતી વખતે એક અગત્યની વાત વીસરી જવી જોઈતી નથી,—અને તે એક સંભાળની પણ હદ હોય છે. કેટલાંક નબળાં આદમીઓ શરદીથી એટલાં ખીંટા છે કે રોગે ચૂંટી વળતે સઘળાં બારી બારણાં બંધ કરી દે છે. વળી કેટલાક આદમીઓ અજીરણથી એટલાં ખીંટા છે કે દરેક ચીજ ખીંટી ખીંટીને ખાય છે. આવી રીતે મનમાં ખોટી ધારતી રાખવાથી અથવા વગર કારણે નાણુક બની જવાથી, તંદુરસ્તીને તુક-સાન થાય છે એમ દરેક આદમીએ ખાતરીથી માનવું. બધ બારણે સુવાથી લોહીમાં બગાડો થાય છે અને તે ક્ષીણ થાય છે. નબળાં પ્રકૃતિવાળા આદમીને ખુલ્લા બારી બારણાંથી શરદી લાગવાની ધારતી હોય તો ખરે રસ્તો એ છે કે જે દિશા તરફથી પવનના અપાટા વધારે આવતા હોય તે તરફનાં બારી બારણાં બંધ રાખવાં; અને મોનાં પહેરી સવું. પણ સઘળાં બારી બારણાં બંધ કરવાં, એતો લોહીનો પ્રાણવાયુ રૂપી સોજો ખોરાક છીનવી લઈ, તેને ભૂખે મારવા જેવું છે. માટે હમેશાં ખુલ્લી હવામાં રહેવાથીજ કાયદો છે. તેજ પ્રમાણે નબળા આદમીને ઘણું ખાવાથી અજીરણ થવાની ધારતી રહેતી હોય તો, ખરે રસ્તો એ છે કે તેણે બદલજીનું કારણ શોધી કાઢવું. ખુલ્લી હવામાં ઠસરત કરવી, પણ હોળરીતે ભૂખી રાખવી, એતો શરીરના ખીજ અવયવોને ભૂખે મારવા જેવું ગણાય; અને તે કેટલું ખરું છે તે, નીચે આપેલી કવિતા પરથી સ્પષ્ટ માલમ પડી આવે છે:—

(હોજરી શરીરના બીજા અવયવો પ્રત્યે બોલેછે.)

True is it, my incorporate friends, quoth he,
That I receive the general food at first
Which you do live upon: and fit it is;
Because I am the storehouse and the shop
Of the whole body. But if you do 'remember,
I send it through the rivers of your blood,
Even to the Court, the heart, to the seat o' the brain;
And through the cranks and offices of man,
The strongest nerves, and small inferior veins,
From me receive that natural competency
Whereby they live: And though that all at once,
You, my good friends, though all at once can not
See what I do deliver out to each;
Yet I can make my audit up, that all
From me do back receive the flower of all,
And leave me but the bran.

(Shakespeare.)

હોજરી, શરીરના સઘળા અવયવોને ખોરાક પૂરો પાડનારી વખા-
ર છે, માટે તેને ભૂખે મારવાથી, શરીરના બીજા સઘળા અવયવો
ભૂખે મરે છે, એમ ઉપલી લીટીઓપરથી સ્પષ્ટ જણાઈ આવે છે; અને
શરીરના અવયવો ભૂખે મરવાથી, જીવનક્ષય વધેછે અને આયુષ્ય ટૂંકું થાય
છે. માટે જેને ખેસી રહેવાની ટેવ હોય, વ્યસનની આદત હોય, જેને અ-
તિશય અભ્યાસ અથવા વિચાર કરવાની ટેવ હોય, તેવા નબળા આદમી
એ પોતાની આદતો દૂર કરી, ખુદ્દી હવામાં ઠસરત કરવી, અને એમ
કરવાથીજ તેને અજીરણ થતું બંધ પડશે.

(૨) મિજબજ અથવા પ્રકૃતિ:—આદમીઓ જુદી જુદી પ્રકૃતિનાં
હોયછે. કોઈ પિત્તની પ્રકૃતિવાળો હોયછે; કોઈ, કફની; અને કોઈ, વાયુની. એ
ત્રણ પ્રકૃતિમાંથી, જે પ્રકૃતિ વિશેષ હોય, તે જાતના રોગો એવા આદમીને

ચાય છે. એ પ્રકૃતિનું જોર નરમ પાડવાથી, તેવા રોગો થતા અટકે છે. બચ-
પણથી, આ બાપો, પોતાનાં છોકરાંઓની પ્રકૃતિ સમજી લઈ, તેને દૂર કર-
વાને પ્રયત્ન કરે, તો ભવિષ્યમાં તેઓ ધણી આદતો અને વિટમ્બલામાંથી,
પોતાને તેમજ પોતાનાં છોકરાંઓને મુક્ત કરી શકે. હા ખલા તરીકે, કદની
પ્રકૃતિવાળાં (Phlegmatic) બચ્ચાંઓ સુરત, ઉદાસી અને બેદરકાર
રહે છે; હસવા—રમવાનું તેઓને ગમતું નથી; પણ એક ઠેકાણે બેસી
રહેવાનું વધારે ગમે છે. એવાં બચ્ચાંઓને ખંદાર ખુલ્લી હવામાં ફેરવવાથી
તેમની પ્રકૃતિ સુધરે છે અને કંઠમાળ, જેવા ગંભીર રોગો થતા અટકે છે.
વાયુની પ્રકૃતિવાળાં બચ્ચાં ઉતાવળાં, ચાલાક, અને ગરમ ચિત્તજનનાં
હોય છે; તેઓ નળાળાં અને રહેજમાં ચીડાઈ જાય એવાં હોય છે. અચપ
જીથીજ આવા બચ્ચાંઓ પર કાચુ રાખી તેને યોગ્ય કેળવણી આપી હોય
તો ભવિષ્યમાં તેમનાં માળાપોને પસ્તાવો કરવો પડતો નથી. હાલના
જમાનામાં વાચુના રોગો વધતા જાય છે તેનું કારણ સમજવું મુશ્કેલ નથી.

પચાસ વર્ષ પર વાચુના રોગો જેવા કે ઉન્માદ તથા દિવાનાપણું
અસાધારણ રોગો ગણાતા હતા; પણ હાલતો તેઓ સાધારણ થઈ
પડ્યા છે. આને તેનાં પીળાં રાજદારી, સામાજિક, અને ધાર્મિક કારણો
માં, ગાયપણથી અપાતી અયોગ્ય અને દીલી કેળવણી પણ, એક અગ-
ત્યનું કારણ છે. વાચુની પ્રકૃતિવાળાં બચ્ચાંઓ પર નહાવપણથીજ કાચુ
રાખી, તેને યોગ્ય અને સંગીન શિક્ષણ આપ્યું હોય, હદખંદાર લાડ
લડાવવાને બદલે, પ્રેમયુક્ત સોટી વડે શિક્ષા આપી હોય,—તો દિરટી-
ફીયા અને દિવાનાપણાનો રોગો વધતા અટક્યા વગર રહેશે જ નહીં.
માટે માળાપોએ પોતાની પવિત્ર ફરજ સમજી, પોતાનાં બચ્ચાંઓનું
હિત સંભાલવું હોય તો, હમે ઉપર જે શિખામણ આપી છે તે પ્રમાણે
શબ્દે શબ્દે વર્તવું, એજ હમારી સૂચના છે, અને એમ કરવાથીજ વાંચુ
ના રોગો વધતા અટકશે એવી હમારી ખાત્રી છે.

(૩) વિશેષ પ્રકૃતિ:—કેટલાંક બૈરાંઓને દુધ પાચન થઈ શકતું
નથી; પણ ખાટા અને તીખાં પદાર્થો બદલી પચી જાય છે. આને વિશેષ
પ્રકૃતિ કહે છે.—(Idiosyncrasy) દુધ જેવી પુણીકારક વસ્તુ પચે નહીં,
અને ખાટી તીખી નુકસાનકારક વસ્તુ પચે, એ, એક તંદુરસ્તીને હાનિ
કર્તા ખારસીયેત સમજવી. દુધ ન પચે, એ, પિત્તની નળખાણ સમજવી;

અને દુધ ન ખેવાથી નળજાઈ વધેછે. માટે ખાટી અને તીખી વસ્તુ તથા દધ, દુધમાં પીપરનો ભૂકો નાંખી તેને ઉકાળી. પીવું કે જેથી તે જલદી હજમ થઇ શરીરમાં ક્રાવત લાવે.

(૪) વંશપરંપરા વારસામાં ઉતરતી અસરોઃ—ક્ષયરોગ, નળજો, કંઠમાળ, અર્ધુદ, ઉપદંશ ઈત્યાદિ રોગોમાંથી એકપણ મા બાપને હોયતો તે વારસા રૂપે અચ્ચાંઓને મળેછે. એનો અર્થ એ છે કે ક્ષયરોગવાળાં મા અથવા બાપનાં છોકરાંઓને ક્ષયરોગ થવાનો સંભવ વધારે રહેછે. એવાં મા બાપનાં છોકરાંઓને બિનાસવાળી જગાથી દૂર રાખ્યાં હોય, તેને સ્વચ્છ હવા, ગરમ કપડાં, તથા હલકા અને પુષ્ટીકારક ખોરાક નો લાભ આપ્યો હોયતો તેઓપર એવા ગંભીર રોગનો હુમલો થવાનો ઝાઝો સંભવ રહે નહીં. તેમજ નળજાથી ખીડાતાં માબાપના છોકરાંને ન્દાનપણથીજ નિયમિત ખોરાક આપ્યો હોય—ઉંચા સ્વાદિષ્ટ પકવાનો પર હાથ મારવાનું મોટુક શાખું હોય—જલમ મદિરાશી દુશ્મનથી વેગળું શાખું હોય,—તો ભવિષ્યમાં એવા દુષ્ટ રોગનો હુમલો તેનાપર થવાનો ધણો યોરો ભય રહે છે.

(૫) ઉશ્મરઃ—તાણ, આંકડી, ઝાડા, ઉલટી, વગેરે રોગો અચ્ચાંઓને વિશેષ થાય છે; અને તેનાં કારણો ઘણીવાર નજીવાં હોય છે. તોપણ તેને અટકાવવાની સંભાળ રાખી હોય તો ગંભીર પરિણામો થવાનો ઝાઝો સંભવ રહેતો નથી. કાખલા તરીકે બાળકને નવ મહિના સુધી ફક્ત માના ધાવણુપર અથવા ગાયના દુધપર નિર્વાહ કરાવવો એવો વૈદક નિયમ છે. પણ એ નિયમનો ભંગ કરી તેને દાંડ, ચોખ્ખા, રોટી અથવા ભેંશનું દુધ આપ્યું હોય તો ઝાડા અને ઉલટી તુરત થાય છે; અને તેનું કારણ સમજવું કઠણ નથી. બાળકોની હોજરી નાની અને નળજી હોય છે માટે તેને માટે કુદરતે દલકું અને પાતળું પાણી જેવું માનું દુધ, ખોરાક માટે, નિર્માણ કર્યું છે. એટલા માટે તાણ આંકડી ઇત્યાદિ રોગો થતા અટકાવવાનો ખરો માર્ગ તો એ છે કે, અચ્ચાંઓને ખાર મહિના સુધી ધાવણુ શીવાય ખીજી કંઈ આપવું નહીં.

વળી બાળકોને શીતળા, ગોવડે, ઝોરી અને સસણી જેવા રોગો થવાનો વધારે સંભવ રહે છે. આ રોગોનો અટકાવ એટલેથી થઇ શકે એમ છે. શીતળા અટકાવવાને શીતળા કાઢવાની જરૂર છે. ગોવડે ઝોરી, અને

સસ્થી, શીતળાની માફક, એવી અને ઊંડતા રોગો છે, માટે એક બાળકને એવો રોગ થયો હોય તો ખીન્ન બાળકોને તેનાથી દૂર રાખવાં એજ ખરો ઉપાય છે; અને એવી સંભાળથીજ આવા રોગો વધતાં અટકે છે.

દાંત આવતી વખતે તથા તે દરમ્યાન, બાળકોને તાવ, આંકડી તાણુ વગેરે રોગો થવાનો સંભવ રહે છે. તેને અટકાવવાને બચ્ચાંને એકાંત અને નરમ હવાવાળા ઓરડામાં રાખવું; અને જરૂર પડે તે ડાકતરની સલાહ લઈ, તે પ્રમાણે ખાનપાનમાં ફેરફાર કરવો.

હવે જીવાનીના વખતપર જઈએ તો ત્યાંપણુ ગંભીર રોગો થતાં માલમ પડે છે. જીવાનીનું સુખ્ય અને માઠાં ભાગ્યે, સર્વથી જીવલેણુ દરદ, ક્ષય રોગ ગણાય છે. સારી સંભાળ અને માવજતથી આવા ગંભીર રોગનો પણ અટકાવ થઈ શકે છે. ક્ષય રોગ જે આદમીને ઓધે ઉતરેલો હોય, અથવા ખીન્ન કાંઈપણુ કારણથી પ્રાપ્ત થયો હોય તો તે સખસે ગીચ વસ્તીવાળા શહેરનું રહેણુ છોડી દઈ, ગાં મહમા જઈ રહેવું; કારણકે શહેર કરતાં, ગામડાની હવામાં પ્રાણુવાયુ વધારે હોય છે અને તેથી તે હવા ફેફસાંને વધારે પુટીકારક થઈ પડે છે. બિનાસવાળી, નીચાણમાં આવેલી જગ્યામાં તેણે ઠલી રહેવું નહીં. તેમજ શરીરને કસરત આપી, મનને નિર્ભય અને મજબૂત કરવું. ક્ષય રોગવાળા આદમીને, તરવાની કસરત દરરોજ એક કલાક કરવાતી હમે બક્ષામણુ કરીએ છીએ. તેમ કરવાથી શરીરની ઉષ્ણતા સમતોલ થવાં ઉપરાંત, ફેફસામાં પણ તાગાત આવે છે. તરવાની કસરત સંખંધી ને ઉપાય અત્રે બતાબ્યો છે, તેનો હમને ઘણા દાખલાઓમાં સારો અનુભવ મળવાથીજ, અત્રે તેની બક્ષામણુ કરવાની જરૂર પડી છે. ટૂંકમાં કહીએ તો ક્ષય રોગને માટે કોઈ પણ સારા અને કુદરતી રામબાણુ ઉપાયો હોઈ શકે તો તે, તરવાની કસરત અથવા ગાયનની તાલીમ, છે. તરવાની કસરત થઈ રહ્યા બાદ, દરેક સખસે પોતાના અંગને દુવાલ વડે ખૂબ ઘસીને લુછી નાંખી, ત્યાર બાદ મોઝાં અને ગરમ કપડાં પહેરવાં; અને પછી ગરમ દૂધ અને ખાતું ખાવું.

(૬) સ્ત્રી પુરુષનો જાતિ બેદર—આ, પશુ, કેટલાક રોગોનાં મૂળ કારણ તરીકે ગણાય છે. સ્ત્રીઓને કેટલાક ખાસ રોગો થાય છે કે જે મરદોને થતા નથી. તેમજ કેટલાક રોગો મરદોને ખાસ થાય છે. બેન્ગના તથા ફેફસાંના રોગો મરદોને વિશેષ થાય છે. મરદોને પેતાનો ધર ખટલો ચલાવવા માટે, ઘણી શીકર ચિંતા, કાળજી, તથા અગ ખેડવાં પડે છે; તેથી સ્વાભાવિક રીતે ફેફસાં તથા બેન્ગને જોર પડે છે અને તેથી, તેઓ નબળાં પડે છે. માટે મરદોએ વરસમાં એક બે મહિના દવાદેર અથવા જાત્રા જઈને, આરામ લેવો જોઈએ. સુવાવડના સંબંધમાં કેટલાક રોગો સ્ત્રીઓને થાય છે, અને તેને કેમ અટકાવવા, તે વિશે થોડું વ્યવહારીક જ્ઞાન સ્ત્રીઓને આપી શકાય તો તેથી ઘણો લાભ થઈ શકે.

(૭) ટેવ અથવા આદત—કેટલીક ટેવો આરોગ્યને લાભકારી હોય છે. તેમજ કેટલીક હાનિકર્તા હોય છે. વખતસર ખાતું, વેહેલાં ઉંચું, વેહેલાં સૂતું, સાદો તથા નિર્મળ ખોરાક વાપરવો, સ્વચ્છ પાણી પીવું, ઇલાદિ ટેવો, તન, મન, તથા નીતિને ક્ષાયદો કર્તા છે. ગરમ, મસાલાદાર, તીખા, ખાટા,—તેમજ પકવાન અને એવાજ પીચ મિષ્ટ પદાર્થો, માણસના તન, મન, તથા નીતિપર માઠી અસર કરે છે. કારણકે એ સર્વે પદાર્થો સરીરની સ્વાભાવિક ઉષ્ણતા વધારી, જીવનક્ષય કૃત્વન કરે છે, અને તેથી જીંદગી દૂંટી થાય છે. ગરમ અને મસાલાદાર ખોરાક ખાવાથી પિત્ત ક્રિયે છે અને કસેજના રોગો જનમ પામે છે. તેમજ મિષ્ટ પદાર્થોપર કેમ રાખવાથી મધુ પ્રમેદ જેવા ગંભીર રોગો થાય છે. વળી એ સઘળા પદાર્થો ગરમ હોવાથી મનોવૃત્તિ તથા લાગણીને ચંચળ અને તીવ્ર કરે છે અને તેથી મન અસ્થિર બની જઈ આડે માર્ગ દોરાય છે, અને આચારવિચાર કષ્ટતાને પામે છે.

આપણા સરીરમાં નીચેના ક્ષય આદતો કરે છે, તેને વધતો અટકાવવાને આપણે પ્રતિદારક ખોરાક ખાઈએ છીએ. પણ ફક્ત એ ક્ષયને અટકાવવો બસ નથી. તે ઉપરાંત, ક્ષય પામેલા માણો, ફેફસાં, આગડી, આંતરડાં, અને શુરદા વાટે ખદાર નીકળી નીકળી, આખા સરીરનું પુનર્જનન અર્થાત્ શુદ્ધિ કરે, એવા ઉપાયો યોજવાની હમેશાં

ટેવ રાખવી જોઈએ. દાખલા તરીકે, દરરોજ અંગોળ કરવાની ટેવ રાખવાથી, લોહીમાંના ઉષ્ણ અને એસી પદાર્થો પરસેવા વાટે, બહાર નીકળી જાય છે અને તેથી લોહીનું પુનર્જીવન થાય છે. સ્વચ્છ હવામાં રહેવાથી, ગામ બહાર ખુલ્લી હવામાં ફરવા જવાથી, અને કસરત કરવાથી, યુરીયા અને કાર્બોનિક એસીડ જેવા એરી પદાર્થો દેહમાં તથા ગુરદા વાટે બહાર નીકળી જાય છે. તેવીજ રીતે હલકો અને સોજો ખોરાક ખાવાથી, તથા નિયમિત વખતે હાલતે જવાની ટેવ રાખવાથી, મળરૂપી કચરો આંતરડા વાટે બહાર નીકળે છે. ઊપર જણાવેલા નિયમોનો જેઓ ભંગ કરે છે, તેઓજ રોગના ભોગ થઈ પડે છે.

(૮) અસ્વચ્છ હવા—આપણી આસપાસની હવા આપણી તંદુરસ્તીપર મોટી અસર કરે છે. જે લોકોને ખુલ્લી અને સ્વચ્છ હવામાં રહેવાની ટેવ હોય છે તેમના શરીરનું લોહી હમેશાં શુદ્ધ રહે છે અને દરેક અવયવને તૃપ્ત અને નિરોગી રાખે છે. ઘણાં કારણોને લીધે ખુલ્લી સ્વચ્છ હવાનો લાભ સઘળાં આદમીઓને મળી શકતો નથી. ગંરીય લોકો, નાની અને ગંદકીવાળી ઓરડીઓમાં રહે છે. તેમાં પુરતાં બારી બારણાં પણ હોતાં નથી. તેથી કરીને એક માણસના દમમાંથી નીકળેલી ખરાબ હવા તેના ગોઠીઆને શ્વાસમાં લેવી પડે છે. આવી રીતે ગંરીય લોકોનાં ખગ્યાંઓની તંદુરસ્તી વધારે બગડે છે અને તેઓમાં મોતનું પ્રમાણ વધતું જાય છે.

વળી કોઈ કોઈ વાર મોરી, મટર, અથવા સંડાસમાંથી નીકળતી ખરાબ હવા આપણા દમમાં જાય છે અને તે આપણી તંદુરસ્તીને નુકસાન કરે છે. એ ઉપરાંત, મુઘેલાં જનવરોમાંથી નીકળતી બદબો, કોહી ગપત્તાં શાકતરકારીમાંથી પેદા થતી દુર્ગંધ, અને જૂદા જૂદા સાંચાઓનાં કારખાનાંમાંથી નીકળતો ધુમાડો અને કચરો પણ આપણા દમમાં લેવાની હવા સાથે મળી જવાથી, આપણાં દેહમાં નુકસાન કરે છે. કેટલીક જગામાં, ધૂળ, ઊન, રૂની રજકણો, તથા કાપડા અને ધાતુનાં બારીક રજકણો હવામાં ઉડતાં રહે છે. આવી અસ્વચ્છ હવામાં રહેવાથી દેહમાંના ગંભીર રોગો જન્મ પામે છે. ઈન્ફ્લુએન્સામાં તેમજ તેની નજીકમાં રહેનારા લોકોને એથી અને હડતા રોગોનાં

જાતુઓ શ્વાસમાં લેવા પડે છે અને તેથી ભયંકર રોગો થાય છે. અતિશય સૂષ્ણ અથવા અતિશય બીનાસવાળી હવા શરીરને તુકસાન કર્તા છે. તેટલા માટે દરેક આદમીએ માફકસર બીનાસવાળી હવામાં રહેવાની તજવીજ કરવી જોઈએ. તેમજ ઘણી ઠંડી હવામાંથી એકદમ ગરમ હવામાં—અથવા ગરમ હવામાંથી એકદમ ઠંડી હવામાં જવાથી માણસની તંદુરસ્તીને હાનિ પોહાંએ છે. દાખલા તરીકે, કોઈ જાહેર સભા અથવા મિત્રાવડામાં ઘણાં આદમીઓ એકઠાં થવાથી, તેમજ રોશની માટે રાખેલી દીવા બત્તીથી, ત્યાંની હવા અતિ ગરમ થઈ જાય છે. સભા બરખાસ્ત થયા પછી, સઘળાં આદમીઓ તે મકાનની ખંદાર નીકળે છે તે વખતે રાતના જેવો ઠંડો પવન અપાટા સાથે ધૂંકતો હોય, અથવા શિયાળા જેવી ઠંડી માસમ હોય તો, સેંકડે ઓછામાં ઓછાં પચાસ આદમીઓ તેઓને મુકામે પોહાંઆ પહેલાં, શરદીન, ભોગ થઈ પડવા જોઈએ. અને તેનું કારણ સમજવું મુશ્કેલ નથી. સમાના દિવાનખાનાની હવા ગરમ હોવાથી, સઘળાનું લોહી જરા ગરમ થાય છે. તેમજ ચામડી પણ ગરમ થઈ પરસેવો નીકળે છે. એવી ગરમ થયેલી તથા પરસેવાથી બીજાયેલી ચામડીપર, એકદમ ઠંડો પવન લાગવાથી સઘળો પરસેવો મુકાઈ જઈ, ચામડી ઠંડી થઈ જાય છે. અને તેથી શરીરની અંદરના (ગરમી ઉત્પન્ન કરનારા) ક્ષેત્રફળનું તથા શરીરની ખંદારના (શરદી ઉત્પન્ન કરનારા)—ક્ષેત્ર ફળનું (ચામડીનું)—સમતોલપણું તૂટી જાય છે. અર્થાત્ આદમીને સ-જેખમ અથવા શરદી લાગુ પડે છે. ઉનાળામાં આદમીઓને સજેખમ થઈ આવે છે તેનું કારણ પણ એવુંજ છે. કેટલાક લોકો ઉનાળામાં પરસેવો સૂકવવાને પંખાથી પવન ખાય છે; કેટલાક અગ્નિ લોકો બારી ઉઘાડી રાખી પવનના અપાટા ખાય છે; કેટલાક ઠંડે પાણીએ ન્દાય છે. આવી રીતે ગરમ થયેલી ચામડીને ઠંડી કરવાથી, દેહસાંના ભયંકર રોગો પેદા થાય છે. તેટલા માટે જ્યારે આપણી ચામડી બીની (પરસેવાવાળી) અને ગરમ હોય ત્યારે ઠંડી હવા અથવા ઠંડા પાણીથી પરસેવો સૂકવવાને બદલે, બીજાંયલાં કપડાં અંગપરથી કાઢી નાખી, ચામડીને દુવાસવડે ભુજી નાંખી, ત્યારબાદ એકદમ કપડાં પહેરવાની સંભાળ રાખી. એમ કરવાથીજ ભયંકર રોગો થતા અટકે છે.

કોઈરતું પાણી, જળમ ધોવામાં અને તેના પર પોતાં સરીકે કામ આવે છે. તાવની ગરમી ઉતારવાને ૪૫૦-૬૦૦ ડીગ્રીના થંડા પાણીથી અંગેળ (Bath) આપવામાં આવે છે. જ્ઞાનતંતુઓના સરેહ તરેહના ફરદોમાં પાણી, એક પૌષ્ટિક દવા તરીકે, વપરાય છે. ન્હાવામાં ગરમ, ઉદ્ઘાતક થંડું-પાણી—એમાંથી ક્યું ગુણકારી છે, તે વિષે પેહેલાં ભાગમાં જ કહી ગયા છે એ તે પ્રમાણે સાચું, સહીસલામત છે, ન્હાવામાં તેલ અથવા માણસની પ્રકૃતી પર ચોક્કસ પ્રકારના પાણીની અંગેળનો આધાર રહે છે, એમ ઘણા ડાકતરો કહે છે, પણ એ વિચાર પાપ વગરનો છે. આ પુસ્તકના પેહેલા ભાગમાં કહ્યા પ્રમાણે, અંગેળ કરવામાં ઉદ્ઘાતક પાણીજ ગ્રેહ છે, અને તે દરેક આદર્શને લાયક પડે છે, ગરમ પાણી, વરાળના બાક તરીકે અને સેક કરવામાં ઘણું ઉપયોગી છે. લૂં લાગ્યો-ઝેરી તાવો-પ્રસૂતિબદ્ધ-તથા ગરતક પર લોહીનું ચઢી જવું—વગેરે રોગોમાં થંડું પાણી કામમાં આવે છે. પાણી, કુદરતી બક્ષીસ, છે. તેને માટે પૈસા ખરચવા પડતા નથી. માટે દરેક આદર્શ એ પોતાની તંદુરસ્તી ખાતર, સ્વચ્છ અને સોજું પાણી, છૂટે હાથે વાપરવું, એજ ડાકપણુભરેલું છે, ખોરાક હજમ કરવાને તથા શરીરનાં પૌષ્ટિક રસાદિ દ્રવ્યોને સુકાર્થ જતાં અટકાવવાને. પાણીની જરૂર છે ખોરાક વગર આદર્શી ચક્ષુની શંકે, એમ ઘણી વાર બને છે. પણ પાણી વગર તેને ગિલકુલ ચક્ષુ શકતું નથી. પાણી પાચનક્રીયાને પુષ્ટી આપે છે. તેમાં શીતવ્રતા અને પ્રાણવાયુનો ભાગ હોવાથી, હોજરી અને તંતુઓને પુષ્ટી મળે છે. તેમજ તેમાં ક્ષારો હોવાથી, કોદાણ અને પિત્તની શુદ્ધિ કરે છે. શરીરનાં રસાદિ દ્રવ્યોને વધારે છે. પાણી વગર મળમૂત કદી શુદ્ધ થતાં નથી. પાણી, મળને પોચો કરી આડો સાફ લાવે છે. બંધકોરવાળા આદર્શને. થંડું પાણી પાતઃકળે પીવાથી, કુદરતી જીજ્ઞાસા સમાન ઉપયોગી થઈ પડે છે. પાણીમાં પ્રાણ વાયુનો અંશ હોવાથી, જીવનશક્તિમાં દરરોજ નવો અગ્નિ પેદા થઈ તે પ્રાણમય થાય છે ગ્જાની, ઉન્માદ, દિવાનાપણું ઈત્યાદિ ગંભીર વાયુથી પીડાતા દરદીઓને, પાણી, એક અમૃત સમાન, યથા પડે છે. ડાકટર શ્રીકન્ત નામનો એક સખસ ગ્જાની અને ગાંડપણથી લાંબો વખત થઈ પીડાતો હતો અને તેની જીંદગી : દુઃખી યથા ગઈ હતી. પણ

ન્યારથી તેણે પુષ્કળ સ્વચ્છ પાણી પીવા માંડ્યું, સારથી તેને આરામ થવા લાગ્યો; અને ૮૦ વર્ષની મોટી વયે મરણ પામ્યો હતો. અમેરીકાના ડાક્ટરો, ડૉઈ પણ દરદી અતિશય અભ્યાસથી અથવા થાકથી ન પાષ ગયો હોય તો, તેઓ તેને સ્વચ્છ હવામાં ફરવાની અને સ્વચ્છ પાણી પીવાની બચામણ કરે છે. પણ ઇંગ્લંડના ડાક્ટરો, એથી જુલુડું, તેને 'પ્રાડી' પીવાની બચામણ કરે છે ! ! ડાક્ટર દફલેંડ. કહે છે કે 'તમને તરસ લાગે તો તમે સ્વચ્છ પાણી પીઓ, અને તમારા હાથ ગરમી ગયલા લાગે તો સ્વચ્છ હવામાં ફરો. પણ મદિરા કદી પીશો નહીં.' ટૂંકમાં કહીએ તો સ્વચ્છ પાણી જેવું, શરીર તેમજ મનને પૃથિ આપનાર અમૃત, ખીમું કંઈ છેવ નહીં. સ્વચ્છ પાણી આયુષ્ય વધારે છે. પણ મદિરા આયુષ્યને દુઃખી અને ટૂંકું કરે છે.

હાલના જમાનામાં રોગોનું માદાત્મ્ય વધી પડ્યું છે. તેનાં કારણો ત્રણ છે. કુદરતના નિયમોનો ભંગ કર્યાથી રોગ ઉત્પન્ન થાય છે. આરોગ્યતાના નિયમો, જે કુદરતના નિયમોને આધારે રચાયલા છે, તે પાળવામાં ભૂલ અથવા બેદરિજાઈ કરવાથીજ, આપણે રોગોના ભોગ થઈ પડીએ છીએ. ગીતળા, ઓગી, દિગ્ગીરીયા, દિવાનાપણું ઇત્યાદિ રોગો, પ્રાચીન કાળમાં, બેઠકે સો વર્ષપર આટલી મોટી સંખ્યામાં તથા જોડમાં કવચિતજ દર્શન દેતા હતા. પણ હાલ તેઓ પૂર જોડમાં ફાટી નીકળતા માત્રમ પડે છે; અને ગીતળા, દર દસ આદમીમાંથી એક આદમીનો જન્મ લે છે. હાલના જમાનામાં મોજશોખ, અનીનિ, તથા શ્રાગ્યારનો પ્રચાર વધવાથી, રોગોની શ્રદ્ધ થાય તો તેમાં કંઈ પણ આશ્ચર્ય જેવું નથી. જૂના જૂના રોગોથી નિપજનાં મોતની સંખ્યાનું પ્રમાણ જે હાલ વધતું જાય છે, તે ખરેખર દરેક વાંચનારને ચોંકાવનારું થઈ પડવા વગર નહે એ નહીં. મારે તેને અટકાવવાના જે કપાયો લેવાની જરૂર છે તે દરેક આદમીએ ગ્રંથજી કરી, પોતાનાં આરોગ્ય તથા આયુષ્યને મુખાશરી કરવાની પોતાની સંસ્કૃતિ બજાવવી જોઈએ.

જૂદા જૂદા રોગોથી થતું મોતની સંખ્યાનું પ્રમાણ.

રોગનું નામ.

દર ૧૦૦૦ આદમીએ મોતનું પ્રમાણ.

જન્મ રોગ (અચપણમાં) ૨૪ ... દાંત આવવા ... ૫૦

આંકડી વીગેરે... ... ૨૭૭ ... શીતળા ૮૦

ઓરી ૧૦ ... સુવાવડ..... ૮

દમ, ક્ષય રોગ વિગેરે ૧૮૦ ... જેરી તાવો ... ૧૫૦

એપોપ્સેક્સી ૧૨ ... જળોદર... ૪૧

(૭૮ આદમીઓજ અરી વૃદ્ધાવસ્થાએ પોહ્યાંથી મરણ પામે છે.)

આ કોહાપરથી માલમ પડે છે કે દુનીયાની સઘળી વસ્તીમાં જાળકોમાં મોતની સંખ્યાનું પ્રમાણ વધારે માલમ પડે છે. માટે દરેક આદમીએ જાળકોની જાતનપૂર્વક માવજત કરવામાં મન્યા રહેવું, કે જેથી એ સંખ્યામાં ઘટ્ટોડાં થાય. વળી સ્ત્રીઓને પણ યોગ્ય કેળવણી આપી હોય તો તેથી પણ ઘણાં જાળકોના જન બચી શકશે. માટે સ્ત્રીકેળવણીનો પ્રસાર કરવામાં દરેક આદમીએ તન, મન અને ધનથી મેહેનત કરવી જરૂરની છે. વળી આ કોહાપરથી સારાંશ એટલેજ નીકળે છે કે આખી દુનીયાની વસ્તીનો $\frac{૧}{૬}$ ભાગ કાંતો કવચતે અથવા ટૂંક ઉમ્મરે, કે કાંતો રોગોથી મરણ પામે છે, અને તે દરેક વાંચનારને ચોંકાવનારો કાગ્યા વગર રહેશે નહીં. ત્યારે મોતનાં આવાં રાક્ષસી પ્રમાણને ઓછું કરવું, મનુષ્યના પોતાનાજ હાથમાં છે; અને તે માટે શા શા ઉપાયો લેવા, તે, પાછળ જણાવી ગયા છે, તથા આગળ જણાવીયું. તે પ્રમાણે તેણે ચાલવું જરૂરનું છે.

જેવી રીતે માણસની ભૂલ અને બેદરકારીથી રોગો ઉત્પન્ન થાય છે,—જેવી રીતે હાલના વેપાર રોજગાર તથા મુસાફરીના અતિશય ફેલાવાને લીધે રોગોને ફેલાતાં વાર લાગતી નથી,—તેવી રીતે રોગોની સંખ્યામાં પણ વસ્તીના વધારા સાથે, વૃદ્ધિ થતી જાય છે, અને નવા નવા રોગો, કે જેથી પ્રાચીન કાળના લોકો તદ્દન અજાણ્યા હતા, તે હાલ દેખાવ દેતા જાય છે. મનુષ્યની ભૂલ અથવા બેદરકારીથી જેટલા રોગો પેદા થાય છે તેટલાજ, બલકે, તેથી વધારે રોગો અજ્ઞાન ડાકનરોને હાથે ઉત્પન્ન થાય છે. પારો લાંબો વખત, દવા તરીકે ખતાડવાથી, કેવા માદા પરિણામો આવે છે તે આપણે જાણીએ છીએ

‘પારો ખવાડવો અને ગળું કાપવું એ સરખા છે.’ (A mild course of mercury and cutting the throat are synonymous terms). એવીજ રીતે ડિજીટેલીસ, અશીણ, ઝેરકચુનો, તથા પીઝ્મ રસાયણો, અને માત્રાઓ, અજ્ઞાન ડાક્ટરોને દાયે વપરાવાથી, નવા નવા વ્યાધીઓ પેદા થાય છે, વળી આદમીઓ જાણે છે કે દારૂ પીવાથી નુકસાન છે; રાત્રે જાગરણ કરવાથી અજીરણ તથા નબળાઈ થાય છે; અને રાત્રે ખુલ્લી બારી રાખી સુવાથી શરદી લાગે છે;—તોપણ તેઓ એવી ટેવ ચાલુ રાખે છે, તેથી પણ રોગ વધે છે.

રોગોની ચિકિત્સા કરવામાં ખીજી ધણી તરેહની મૂર્ખાઈ બદેલી અને નુકસાનકારક રીતો ડાક્ટરોએ ગ્રહણ કરવા માંડી છે. દાખલા તરીકે અતિસારની ચિકિત્સા કરવામાં, વિલાયતની રીત પ્રમાણે, હિંદુસ્તાનના ડાક્ટરો ‘બ્રાંડી અને ઇંડાની મેળવણી’ આપે છે. અતિસાર થવાથી હોજરી અને આંતરડાં નળણાં પડી જાય છે અને તેથી તેને દુધ અને કાંજા જેવા હલકા અને થંડા ખોરાકની જરૂર છે. પણ ‘બ્રાંડી મિક્ચર’ જેવી ગરમ વસ્તુ આપવાથી આંતરડાંને નુકસાન થાય છે. તેમાં બળતરા થાય છે અને વરમ પેદા થાય છે.

છાંદગીના દુસ્મનોના સૈન્યમાં, ગ્લાની—નીરાશા—ફિકર ચિંતા—અને નિંદા—પણ અત્રેસર ગણાય છે. ‘An ounce of care will kill a man.’ ફિકર આદમીને મારી નાંખે છે.—આ કહેવત ખરી છે. આવી મનોવૃત્તિ અને આવા મનોવિકારથી પાગલશક્તિ બગડે છે; અંતઃકરણનો જીરુસો ઓછો થાય છે, ક્ષય વધે છે; અને જીર્ણોદ્ધાર બરોબર થતો નથી. લોભથી પિત વધે છે અને ક્ષય થાય છે. શીકર અને ધાર્સ્તીથી આદમીનું મન નબળું પડી જાય છે અને પોતે દુનીયાની નજરમાં હલકો પડી જાય છે. ધાર્સ્તી છાંદગીનો કટ્ટો વેરી છે; અને તે નીચે આપેલી આરખી વાર્તાપરથી ખુલ્લું માલમ પડી આવે છે:—

“એક વખતે મરઝી કેરો શહેરમાં જતી હતી તેને એક મુસાફર મળ્યો. તે મુસાફરે તેને પુછ્યું ‘કેરો શહેરમાં તું શા માટે જાય છે?’ મરઝીએ જવાબ દીધો ‘૩૦૦૦ આદમીના બક્ષ લેવા જઈ છું.’ થોડા વખત પછી મરઝી પાછી ફરતી હતી તે વખતે તેને તે મુસાફર મળ્યો અને પુછ્યું ‘ચારે દુબર રાક્ષસી? તે’ તો ૩૦,૦૦૦ના જાન લીધા છે.’

મરઝી બોલી 'નહીં', મેં તો ફક્ત ૩૦૦૦નાજ જન લીધા છે; આકીના ૨૭૦૦૦ આદમીઓ નો ધાસ્તીના માર્યા મરી ગયા છે.' આ વાર્તા પર થી, ધાસ્તી, રોગ પેદા કરવામાં, કેટલી જળવાન છે, તે સ્પષ્ટ જણાઈ આવે છે. આપણે સમજા જોઈએ છેએ કે કુનાળામાં કોલેરા આવે છે તે વખતે કેટલા કોલેરા રહેજા આડા થવાથી ખસીકના માર્યા મરી જાય છે.

તેમમાં કહીએ તો, ધાસ્તી મનુષ્યના સુખને હાંધું વાળનારો એક ખરાબો છે. ધાસ્તી એક નીચ ગુણ છે. મારે દરેક આદમીએ ધાસ્તીથી હઠકો ગુણ તણ દઈ, વિમ્મતરૂપી કમદા ગુણ મેલણ કરવો જોઈએ. તેમ કરવાથીજ જનમંડળમાં તેની પ્રતિષ્ઠા વધશે; એટલુંજ નહીં, પણ તેની હાંદગીરૂપી નાચને ખરાબામાંથી બચાવી, દીર્ઘાયુષરૂપી કીનારા પર ઉતારવાને, તે શક્તીમાન થવા વગર રહેશે નહીં.



મકરણ ૩.

આજસ 'અને સુસ્તી—કલ્પનાશક્તિને અતિશય વાપરવાથી થતાં' માઠાં પરિણામો—કલ્પિત રોગો—મૃત્યુની ધાસ્તી.

જેવી રીતે કામ ધંધાના હદ ખંદાર બોમથી તથા બેજાને અતિશય મેહેનત આપવાથી, હાવનક્ષમ વધે છે અને હાંદગીરૂપી દોરી જલ્દી તૂટી જાય છે, તેવીજ રીતે આંજનમાં દિવસ માળવાથી, અને શરીર તથા મનને યોગ્ય કસરત આપવાને બદલે, સુરત પડી રહેવાથી પણ એવાંજ માઠાં પરિણામો આવે છે. જેવી રીતે કુંચીને વાપર્યા વગર મુઝી છાંડી હોય, તો તે કટાર્થ જાય છે, તેમ આજસથી શરીરનાં મર્મસ્થાનો કટાર્થ જાય છે અને પોતાનાં ધર્મ બજાવવાને અશક્ત થઈ પડે છે. શરીરનાં વિવિધ રસાદિ દ્રવ્યો બગડી જાય છે; અને તેથી જીર્ણોદ્ધાર અથવા દેહ શુદ્ધિ ખરોખર થતાં નથી. પરિણામે રોગ ઉત્પન્ન થાય છે તેથી હાંદગી દુઃખ દરદોનો ભોગ થઈ જલ્દી ધસાંધ જાય છે. 'Eating, Sleeping and enjoyment are not the only objects of life; but action, business and enjoyment all combined.' ખાતું-પીતું-અને પડ્યા રહેતું, એજ

માત્ર હુંદગીનું કર્તવ્ય નથી; પણ ઉદ્ધોગ અને મેહેનત કરીને સર્વ સુખ સંપાદન કરવું, એજ મનુષ્યનું ખરું કર્તવ્ય છે. કામકાજમાં સુધાયણ રહેવાની ટેવ પાડવાથી, આળસ સેહેલથી હડી જાય છે. આળસ શરીરને ફેટણું ફાનકર્તા છે, તે ઉપર જણાવી ગયા. પણ તે ઉપરાંત મનુષ્યની નીતિ તથા મનોવિકારને પણ તે નજળા પાડે છે. આપઘાત, મૂઢમતિ, ગ્વાનિ, ઈત્યાદિ માનસિક રોગોનાં ધણાં કારણોમાં આળસ પણ એક અગત્યનું કારણ ગણાય છે. ગરીબ લોકો મેહેનત અને મજૂરી કરી પૈસો પેદા કરવામાં આવેા દિવસ રોકાય છે; તેથી તેમનાં આળસોની કોઇ સંભાળ લેનાર ન હોવાથી, તેઓ આળસ પડી રહે છે. આવાં આળસો મોટી વયે મૂઢમતિવાળાં થાય છે. પ્રાચીન કાળનો નાગાંકિત ડાક્ટર ગેલેન કહે છે કે ‘ઉદ્ધોગ દરેક આદમીનો કુદરતી વૈદ છે; પણ આળસ સર્વ રોગો તથા દુખોનું મૂળ છે.’ આળસ પડી રહેવાથી મનમાં તરેહ તરેહના તરંગો પેદા થાય છે; એ સધળા તરંગોમાં કલ્પનાથી થતા તરંગો વિશેષ પ્રાધાન્ય દર્શાવે છે. કલ્પનાશક્તિ, આત્મા તેમજ મનનો એક મસાલાદાર ખોરાક છે; પણ તે હમેશાં વાપરવાથી, મદિરાની મિશાલે, ક્ષય ઊત્પન્ન કરનાર ઘર્ષ પડે છે, એમ સાબેત થયું છે. વૈદક પુસ્તકો અતિશય વાંચવાથી, ઘણા આદમીઓ ઘેલા ઘર્ષ ગયા છે. ઉન્માદથી પીડાતી સ્ત્રીઓને ઘણા રોગો થાય છે; પણ તેમાંના અડધા ખોટા અને કલ્પિત હોય છે. નવલ કથા, કાવ્યો, અલૌકિક વાર્તાના લખનારાઓ તથા વાંચનારાઓનાં નગજ, મોડાં વેહેલાં ખસી જાય છે. હાલના જમાનામાં કલ્પિત રોગોની સંખ્યા વધતી જાય છે તેનું કારણ પણ સંમજનું મુશ્કેલ નથી. ટૂંકમાં કહીએ તો આળસ અને કલ્પના શક્તિનું હદ બહાર સેવન કરવું, હુંદગીને ટૂંકી કરવા જેવું છે.

મૃત્યુ અને મૃત્યુની ધારતી, હુંદગીના ખરા દુસ્મનો છે. મૃત્યુની શીકર અને ધારતી રાખનારા આદમીઓ, હુંદગીનું સુખ સંપૂર્ણ રીતે બોગવી શકતા નથી. એક વખતે એ તરંગ કોઇ પણ આદમીના ભેજમાં ઘળવ થયો હોય તો તેના મનમાં દમેશાં ભય રહે છે અને માત્ર ભયનેજ લીધેજ, તે મોતને વશ થાય છે. હુંદગી આપણા પરમ મિત્ર છે, માટે તેના પર પ્રેમ અને અમતા રાખવાં જોઈએ, પણ

મોત આપણો દુઠ્ઠો વેરી છે, માટે તેનાપર માયા અને મમતા રાખવા નહીં, કારણકે એરી મમતા રાખવાથી મુખને બદલે દુઃખ પ્રાપ્ત થાય છે અને આપણે કવખતે મરી જઈએ છેએ. 'Love life, and fear not death,' is a command and a prophecy—the only true frame of mind to become happy and old; for whoever fears death, may bid farewell to happiness. ખલાસીઓ, લશ્કરી આદમીઓ, તથા ખાણુ ખોદનારાઓ, મોતથી ડરતા નથી અને તેથી તેઓ લ્હણુપુણુ અને ચિરંજીવી થાય છે. જે આદમી મોતથી ડરતો નથી તેનો આત્મા ધૈર્યવાન થાય છે, તેની જીવનશક્તિ ટકાઉ બને છે; અને તેનું હૃદય અને મન સ્થિર થાય છે. માટે મોતરૂપી જીંદગીના વેરીને દૂર કરવાને, પ્રમાણીક અને સદ્ગુણી જીંદગી ગાળવાની જરૂર છે. પણ જે લોકો એથી ઉલટા પર્તે છે, અર્થાત્ વિપયી, લંપટ અને દુરાચારી જીંદગી ગાળે છે, તેમની જીવન શક્તિ ક્ષય પામવાથી, હૃદય અને મન નબળું પડી જાય છે અને તેમને હમેશાં મોતની ધાસ્તી રહે છે.



પ્રકરણ ૪.

શારીરિક એરો-ચેપી એરો-વૃદ્ધાવસ્થા.

"There is scarcely a corner of the globe in which Venereal diseases are not to be found; and they knot and gender most of all in the very heart of our civilization. Like the poison in the cup, they embitter all youthful love, and breed suspicion, hatred, and despair among young minds. Like the dragon of the gardens of yore, they bar the gate of Salvation upon youth. Not only are the poor, wretched, friendless daughters of pleasure their victims, but the respected wife and hapless child are thus oft rotted from the surface of the earth. And who dares, in the present-

stact of morbid morality, to take up the cause of the neglected, nay, often despised and abhorred victims, and contend with adequate energy against the ravager that spreads corruption from the lowest to the highest ranks of society, so that there is scarcely a family, scarcely a constitution, which is not tainted by it. No one among the fair-weather moralists will approach the subject, or if they do, it is only to make corruption and degradation ten fold more overwhelming to the unfortunate sufferers. Nothing is done by society at large, nothing by any philanthropic individual, to try in the least, to prevent this hideous evil; and thus is an incalculable amount of misery permitted to continue among us." (Social science).

"The improper, Criminal & illegal use of physical poisons, is restrained by Criminal & Police laws; but infectious poisons carry on their ravages unceasingly and without any restraint.".....

જે પદાર્થો શરીરને નુકસાન કરે છે અથવા તેનો નાશ કરે છે તે સધળાંને ઝેર સમજવાં. ઝેર થોડા વચ્ચનમાં દોષ, તોપણ તે શરીરને થોડું અથવા વધારે નુકસાન કરે છે. કેટલાંક ઝેરો પવનના અપારાની માફક, અસર કરે છે; કેટલાંક ડૂબી રીતે શરીરને ઘસી નાંખે છે; કેટલાંક એકદમ હવ લે છે; કેટલાંક રીઝાવી રીઝાવી પ્રાણ લે છે; કેટલાંક ઝેરો, જેવાં કે રોગના જંતુઓ આપણી આસપાસ યમના દુતની મિશાલે ર્યાં કરે છે; અને ખીન્ન શરીરની અંદર અદૃશ્યપણે નુકસાન કરે છે. એ સધળી તરેહનાં ઝેરો, હાંદગીના બંધકર દુશ્મનો છે; અને તેનાથી સાવચેત રહેવાને ચા ઉપાયો લેવા વંદે છે, તેનું જ્ઞાન દરેક આદમીએ સંપાદન કરવું આવશ્યકું છે, પરંતુ અને

પંખીઓ પોતાની પ્રેરણાશુદ્ધિના બળ વડે, ઝેરી પદાર્થોથી દૂર રહે છે; મનુષ્યોને વિચારશક્તિ અને અનુભવના બળ વડે, એવા પદાર્થોથી દૂર રહેવાની જોગવાઈ મળી આવે છે. પણ સધળાં આદમીઓ, આ શુદ્ધિનો પૂરતો ઉપયોગ કરતા નથી. ધણાં આદમીઓ પોતાના તંત્ર વિકર્ણ પ્રમાણે જ દોરવાય છે. જે લોકો દરેક ઉપયોગી જ્ઞાન મેળવવાને ગ્રામ્યજ્ઞાણી થાય છે, તેઓને આવા ભયંકર દુશ્મનોની માહિતી હોય છેજ; પણ જે લોકોને આરોગ્યતાના નિયમોનું જ્ઞાન હોતું નથી, તેઓ આવા દુશ્મનોના પંજમાં તુરત ફસાઈ પડે છે. એટલા માટે અજ્ઞાન લોકોને એ જાગૃતનું જ્ઞાન આપવું જરૂરનું છે; કારણકે એવું જ્ઞાન મેળવવાથી, તેઓ જીંદગીના દુશ્મનોથી પોતાના દેહનું રક્ષણ કરવાને શક્તીમાન થઈ, પોતાનું આયુષ લાંબું અને સુખી કરી શકશે એવી હમને આશા છે.

કેટલાક અભણ લોકો એમ સમજે છે કે ઝેર મ્હો વાટે દાખલ થાય તોજ તે નુકસાનકારક થઈ પડે છે. પણ એમ નથી. એ તેમની મોટી ભૂલ છે. દરેક આદમીએ યાદ રાખવું જોઈએ કે ઝેરી પદાર્થો શરીરના દરેક પિંડયુક્ત અવયવ વાટે પ્રવેશ કરી શકે છે. ચામડી, હોઝરી, નાક, મ્હો, કાન અને ફેફસાંવાટે પણ, ખરાબ હવા રૂપે, આખા શરીરમાં દાખલ થઈ શકે છે. ફેર માત્ર એટલોજ છે કે કોઈ ઝેરની અસર ધીમી થાય છે અને કોઈની જલ્દી થાય છે; અથવા એક ઝેર શરીરના એક ભાગપર અસર કરે છે, તો બીજું, શરીરના બીજાં એકસ ભાગનો ક્ષય કરે છે.

ઉપર જે ઝેરો કહી ગયા તેના મુખ્ય બે ભાગ થઈ શકે છે. (૧) ખનીજ, વનસ્પતી વિગેરે. એ સધળાંને શારીરિક ઝેરો કહે છે. (૨) ચેપી ઝેરો. પેલુલા વર્ગમાં સોમળ, સીસું, ત્રાંચું, પારો ઇત્યાદિ આવે છે; પણ તેમનું બ્યાન અને તેથી થતી ભયંકર અસરો વિષે આ જગ્યાએ બોલવું બીજું જરૂરનું છે, માત્ર એટલુંજ કહીશું કે તેઓ જીંદગીના ભયંકર દુશ્મનો છે; માટે દરેક આદમીએ તેનાથી સાવચેત રહેવાને ખતી: કાશેસ કરવી. તેવીજ રીતે વછનાગ, ધંતુરો, ચીરીય, જોરાસાની અન્યો, ઈત્યાદિ વનસ્પતી ઝેરો વિષે પણ ઝાઝું બોલવું બીજું જરૂરનું છે. એ સઘળી બાબતો વૈદકનાં પુસ્તકોમાંથી વાંચી શકાય છે અને તે સર્વે ઠાકરોનેજ જરૂરની છે.

પણ હવા બગડવાથી અથવા ચેપી જંતુઓ હવામાં ઉડતાં રહેવાથી, જે દાનિ યાય છે, તે વિષે અત્રે બોલવું વધારે જરૂરનું છે. કારણકે સોમળ અથવા અરીસુ, ભૂલમાં ખાવાથી, ફક્ત તે ખાનાર આદમીજ મરણ પામે છે; પણ એથી ઉલટું, ચેપી ઝેરાથી તો જ-થાજંધ આદમીઓના ધાણ નીકળે છે; એટલુંજ નહીં પણ ચેપી ઝેરા વંશપરંપરા ઊતરતાં હોવાથી, આખા કુટુંબમાં પસરી જાય છે. તેને લીધે, ચોક્કસ પ્રજા સમૂહ દુઃખી અને ટૂંકી જીંદગીનો ભોગ થઈ પડે છે. વળી શારીરિક ઝેરાનો ગેરઉપયોગ થતો અટકાવવાને પોલીસ તથા ફોનદારી કાયદા હેયાત હોય છે; પણ ચેપી ઝેરાની ખાજતમાં, અફસોસ !! કાંઈ પણ કાયદા નથી, તેમજ પોલીસનો જનપતો પણ નથી. તેથી એ ઝેરા પોતાની લૂટફાટ, ધમધોકાર ચલાવ્યાં જાય છે. ધણી પોતાની જાંતે—છોકરો પોતાના ખાપને—પાન વેચનાર અથવા મીઠાઈવાળો પોતાનાં ઘરાકોને—આવી રીતે અરસ પરમના વ્યવહારને લીધે, એવાં ચેપી ઝેરાથી ચેપ ફેલાતો જાય છે. ઉપદંશ, ટાંકી, શીતળા, ઓરી, ઊંટાટીયાની ઉધરસ, ડાંસેરા, મરડી, અને ક્ષય રોગ—એ સઘળા, ચેપી ઝેરા તથા તેથી થતા ભયંકર પરિણામોના આગેહૂંચ દાખલા છે. ત્યારે હવે ચેપી ઝેરાથી શરીરનું રક્ષણ કરવાને, તથા તેઓ મરડીરૂપે ફેલાયલાં હોય તે વખતે તેને અટકાવવાને, દરેક આદમીએ શા ઊપાયો લેવા જોઈએ, તે નીચે આપીએ છેએ:—

- (૧) દરેક આદમીએ પોતાના શરીરને હમેશાં સ્વચ્છ રાખવાની સંજાળ લેવી જોઈએ. કારણકે ધણાં ચેપી અને ઉડતાં ઝેરા આપણી આમડી વાટે શરીરમાં પ્રવેશ કરે છે. માટે હમેશાં યોગ્યતા નહાવાની, ડોગળા કરી મ્હોં ધોઈ. નાખવાની, વાળ ઓળવાની, અને કપડાં તથા બિછાનાં સ્વચ્છ રાખવાની, દરેક આદમીએ ટેવ પાડવી જોઈએ.
- (૨) શરીરને હમેશાં યોગ્ય કસરત આપીને, સ્વચ્છ હવામાં રહેવાની ટેવ પાડવી જરૂરની છે. કેમકે તેમ કરવાથી આમડીની ઉપજીતનું રક્ષણ થાય છે; ઊંખાંતોને લીધે પરસેવો યાય છે; પરસેવો વાટે સોહીમાંના ઝેરા પદાર્થો સેરૂલથી જ્વાર નીકળી શકે છે; અને એવી રીતે સોહી શુદ્ધ થવાથી આપણી કાયા, મરડી ઈત્યાદિ ઝેરા રોગો

સામે ટકવાને સામર્થ્યવાન થાય છે. (૩) દરેક આદમીએ આયુષ્યંદી રહેવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. મન શાંત અને સ્થીર રાખવું જોઈએ. આરોગ્યસ્થિતિ રાખવાથી પરસેવો તથા રસાદિ ઝેરી પદાર્થો શરીરમાંથી જલદી બહાર નીકળે છે અને ચેપને દાખલ થતો અટકાવે છે. (૪) પાણી પીવાનાં વાસણો, કપડાં, તથા ધરમાંનાં સઘળાં રાચ રચીલાં વાટે, ચેપ, એક આદમીના શરીરમાંથી બીજા આદમીના શરીરમાં દાખલ થાય છે. માટે એક આદમીએ પીણા ખાલા વડે બીજા આદમીએ પાણી પીવું નહીં. તેમ એક આદમીએ પહેરેલાં કપડાં બીજા આદમીએ વાપરવાં નહીં. હિંદુ લોકોમાં ‘અભડછેટ’ ‘બટાળ’ વગેરે આચારો ધર્મની ફરજ તરીકે પાળવામાં આવે છે ખરા; તોપણ તેનો મૂળ હેતુ શો છે તથા તેમાં કેવો ઉંડો ગર્ભ સમાયેલો છે, તેવું અજ્ઞાન લોકોને જ્ઞાન ન હોવાથી એ વિષે થોડું વિવેચન કરવાની અગત્ય હમે સમજીએ છીએ. ‘અભડછેટ,’ ‘બટાળ,’ વગેરે આચારો પાળવામાં આવે છે, તેને શારીરિક ધર્મનું નામ આપવું વાસ્તવિક છે. કારણકે તેમ કરવાથી કાંઈ પણ પ્રુણ હાંસલ થતું હોય, તો તે એ છે કે ચેપી રોગો શરીરમાં દાખલ થવા પામતા નથી, તેમજ મન તથા આત્મા શુદ્ધ રહી શકે છે. તેટલા માટે એ આચારોમાં ઉંડો ગર્ભ સમાયેલો છે એમ દરેક આદમીએ ખાત્રીપૂર્વક માની લેવું. કારણકે એવા આચારો નિરંતર પાળવાથી શારીરિક અને માનસિક—એ બન્ને આરોગ્યરૂપી પ્રુણ, ઐકી વખતે પ્રાપ્ત થઈ શકે છે. (૫) ચેપી રોગો મરકી તરીકે ફેલાયા હોય, તે વખતે કોઈ પણ આદમીએ રાત્રે બહાર ફરવા નીકળવું નહીં. કારણકે રાતની હવા થંડી હોવાથી મરકીને પ્રુણી આપે છે. તેમ છતાં રાત્રે બહાર જવાની જરૂર હોય તો પાસે કપર રાખીને બહાર જવું; તથા ઘેર આવ્યા બાદ મોંને કોમળા કરી ઘોઈ નાંખી, અંજોળ કરી કપડાં બદલી નાંખવાં. (૬) જો આદમી ચેપી રોગથી પીડાતો હોય તેને બીજા આદમીઓથી એલાહેદો રાખવો. ચેપી અને ઉડતા રોગોથી પીડાતા દરદીઓને ખાસ ઇસ્પીટાલોમાં રાખવા કરતાં, ખુલ્લી હવામાં તંબુ ગાંધી, તેમાં રાખવાથી ચેપ ફેલાતો વધારે અટકે છે. ચેપી રોગ આસનો હોય તે વખતે અજ્ઞાન લોકોને સુમરતા તથા આરોગ્યતાનો ઉપદેશ કરવાને

ડાક્ટરોએ ઘેરેઘેર ફરતું જોઈએ. ઈસ્પીટાલોના વડાના હુકમથી અથવા મ્યુનીસીપાલિટીના આરોગ્યરક્ષક ખાતાના ઉપરી તરફથી પગારદાર ડાક્ટરો પોતાની ફરજ બજાવે તેમાં દાખ નવાઈ નથી. પણ ખાનગી દવાખાનું ચલાવનારા ડાક્ટરો પરમાર્થ બુદ્ધિથી પોતાની ફરજ બજાવે, એમાં વધારે યશ મળે છે. મરડી જેવા રોગથી લોકો પીડાતા હોય તે વખતે ડાક્ટરોએ પરમાર્થ તરીકે તેઓની સારવાર કરવા જતું જોઈએ. પણ એથી ઉલટું, હેબકના માર્શી, મરડીવાળી જગા છોડી નાચી જતું, એ, અજ્ઞાન લોકોને ખોટો દાખલો દર્શાવનારું તથા જન મંડળમાં વગોળું કરાવનારું કૃત્ય ગણાય છે. જે જે ભાગોમાં ગીચ વસ્તી હોય, ગરીબ લોકો વસેલા હોય, અથવા ગલીચી રહેતી હોય, તેવા ભાગોમાં સ્વચ્છતા અને સુધ્ધતા વધારે સારી રીતે જળવાઈ રહે, તેને માટે મ્યુનીસીપાલિટીના આરોગ્યરક્ષક ખાતાના ઉપરીએ પોતાના નોકરોપર ફક્ત લખેલા હુકમો મોકલીને નિરાંત થવું જોઈતું નથી; પણ પોતે જાતે જઈને જોવું જોઈએ કે તેઓ પોતાના હુકમ પ્રમાણે સ્વચ્છતાના ઉપાયો બરોબર વાપરે છે કે નહીં. (૭) દરેક બાબતમાં એખાઈ પવિત્રાઈ પાળવી જોઈએ. ધરની અંદરના તેમજ બહારના ભાગોમાં સુનો ઢોળાવવો જોઈએ. જે ધરમાં પ્રજ્વળ આદ-મીઓ રહેતાં હોય ત્યાં હવા બરોબર આવ જા કરે એવા ઉપાયો લેવા જોઈએ. (૮) ચેપી રોગથી પીડાતા દરદીઓને આગગાડીમાં નિરાગી આદમીઓ સાથે બેસવા દેવાને બદલે, એક એલાદેદી ગાડીમાં બેસાડવા જોઈએ. તેઓને જાહેર જગામાં અથવા બાજ બજારમાં પણ દાખલ થવા દેવા ન જોઈએ. (૯) મોરીઓ, ગટરો તથા જાનરૂઓને સાફ રાખી તેમાં સુનો અને દાંબોલીક પાઉડર નાંખવાં જોઈએ. (૧૦) મરડી અથવા ચેપી રોગ ચાલતો હોય તે વખતે પાણી વાપરવામાં ઘણી સંભાળ રાખવી જરૂરની છે. પીવાના કામમાં વાપરવાનું એટલુંજ નહીં પણ ન્હાવાના કામમાં વપરાતું પાણી ક્યાંથી આવે છે તે તપાસવું જોઈએ. ટાંકા અથવા કુવા પાસે જાનરૂ હોય તે, તેવું પાણી વાપરતાં અચકાવવું જોઈએ. એવા સક ભરેલાં પાણીને ખૂબ ગરમ કરી ત્યાર બાદ થંડું પડેથી જે વાર ગાળીને વપરાસમાં લેવું જોઈએ. (૧૧) ચેપી રોગ અથવા મરડીને અટકાવવાના જે જે ઉપાયો આપણી જાણમાં હોય તે વાપરવા ચુકવું નહીં, દાખલા તરીકે

સેપડનો રોગ ફાટી નીકળ્યો હોય તો દરેક આદર્શીએ સેપડ કઢાવવા જોઈએ. મરડી ચાલતી હોય તો શરીરપર 'Olive oil' નામની દવા ખુબ ચોળી ઉકાયે પાણીએ ન્હાવું જોઈએ તેમજ હલકો અને સ્વચ્છ ખોરાક ખાવા સાથે પાછળ દર્શાવેલા નિયમો પ્રમાણે ચાલવું જોઈએ. (૧૨) અંદરો અને રેલ્વે સ્ટેશનોપર જાવતો નાખવાનો કાયદો પ્રથમ સાપાત છે; કારણકે તેમ કરવાથી ચેપ ફેલાતો અટકે છે.

ઉપર જણાવેલા આ સર્વે નિયમો વ્યવહારોપયોગી હોવાથી, આત્રે આપેલા છે. એ ઉપાયો સંહેલા અને સસતા છે; અને જે આદર્શી પોતાના દેહનું રક્ષણ કરીને, લાંબું અને સુખી આયુષ ભોગવવાની ઇચ્છા રાખતો હોય, તેણે એ નિયમો પ્રમાણે અવશ્ય ચાલવું જોઈએ.

જીંદગીના બધાંકર દુશ્મનોમાં વૃદ્ધાવસ્થા, એક મ્હોટામાં મ્હોટો ત્રિપુ છે. શેક્ષપીયર, ઘડપણને એક છૂપો ચોર કહે છે તે ખરું છે; ફોરણકે ઘડપણમાં, જીવનવ્યાપારોની મંદ ગતિને લીધે, લોહીની ધમનીઓ તથા શિરાઓની સ્થિતિસ્થાપકતા કમી થઈ, તેઓ કઠણ થઈ જાય છે; લોહી ખરાબર ફરી નહીં શકવાથી, શરીરના સઘળા અવયવોને પૂરતું મળી શકતું નથી, તેથી શરીરનાં મર્મસ્થાનો ભૂખે મરે છે; શરીરનાં રસાદિ દ્રવ્યો કમી પામ્યા છે; દૂંકમાં કઠીએ તો, ઘડપણમાં શરીરના મુખ્ય અવયવો, થોડા અથવા વધારે મિટીરૂપ થઈ જાય છે.

ઉત્પત્તિ, સ્થિતિ, અને લય, — જગતનો ત્રિપુટી નીયમ છે, અને તે સર્વે પ્રાણીઓને લાંબુ પડે છે. ઘડપણ યોગ્ય વખતે આવે તો તે આદરસંકાર કરવા યોગ્ય છે; પણ હાલના જમાનાના લોકો વેહેલા ધરડા પામ્યા છે, એ આશ્ચર્યકારક તેમજ ખેદકારક ખીના છે. માટે તેઓ શા કારણોથી જલ્દી ધરડા પામ્યા છે, તે નીચે દર્શાવીને આ પ્રકરણ પૂરું કરીશું.

(૧) જીવનનીમાં અનીતિ અને દુરાચાર કરવાથી, જીવનશક્તિ જલ્દી ધસાઈ જાય છે અને ઘડપણ વેહેલું આવે છે.

(૨) નાની વયમાં અતિશય કરવાથી તથા નાટકો અને નાચના મેલાવડામાં ભાગ લઈ ઉભોગરા કરવાથી, જીવનશક્તિ જલ્દી

ધસાઈ જાય છે, અને લોહીની નળીઓ કદાચ અને સેદેનમાં બાંગી જાય એવી ખરબટ થાય છે; અર્થાત્ ઘડપણ વેદેહું આવે છે.

(૩) અતિશય મદિરાપાન કરવાથી ઘડપણ વેદેહું આવે છે. ધાગ્યકે મદિરા, શરીરનાં રસાદિ દ્રવ્યોને સુકવી નાંખે છે; જ્ઞાન તત્ત્વોને નયળા પાડે છે, અને ક્ષયની વૃદ્ધિ કરે છે. (ડાક્ટર પરસી).

(૪) ફિકર, ચિંતા કાસ્તી અને શોદથી ઘડપણ વેદેહું આવે છે.

(૫) અતિશય થંડે પાણીએ હમેશા અંગેળ કરવાથી શરીરના અવયવો કદાચ થઈ જાય છે અને ઘડપણ વેદેહું આવે છે.

(૬) મોટા શેહેરામાં નિરંતર રહેવાથી ઘડપણ વેદેહું આવે છે અને છંદગી ટૂંકી થાય છે.

ઉપર જણાવેલાં છ કારણોથી ઘડપણ વેદેહું આવે છે; અથવા ખીજા શબ્દોમાં કહીએ તો, ખંડુ ઘડપણ, જે ૭૦ વર્ષે આવવું જોઈએ, તે, ત્રીશ, પાંત્રીશ, અથવા ચાળીસ વર્ષની ઉંમરે પ્રાપ્ત થાય છે. મ્હોટાં શેહેરાની વસ્તીનું અવલોકન કરીશું, તો ધણાં આદમીઓ એવા માલમ પડશે કે તેઓ ફક્ત વીશ અથવા પચ્ચીશ વર્ષની ઉંમરના હોય છે, તે છતાં તેઓની ચામડીપર કરચલી વળેલી હોય છે; કેટલાકને પળીયાં આવેલાં માલમ પડે છે; કેટલાકના સાંધા અક્કડ થઈ જવાથી તેઓથી ખરોખર ચાલી શકાતું નથી તેમજ કેટલાક આદમીઓની આંખની ફટી તથા યાદશક્તિ ત્રીશ વર્ષની ઉંમરે શુભ થયલી માલમ પડે છે. એથી ઉલટું, ગામડાઓમાં ઘડપણ યોગ્ય અવસરે અને મોટું પ્રાપ્ત થાય છે. તેમજ ધરણ આદમીઓની સંખ્યા ત્યાં વિશેષ માલમ પડે છે. મારે જે કોઇ પણ આદમીએ વેદેશા ધરણ થઈ છંદગી ટૂંકી અને દુઃખી કરવી હોય, તોજ તેણે ઉપર જણાવેલા નુકસાનકારક આચારો ચાલુ રાખવા; પણ જે તેને લાંબી અને સુખી છંદગી ભોગવવાની હિતકંઠા હોય, તો તેણે એ આચારોને દટપણે તજ દઈ, તેથી હમેશાં દૂર રહેવું, એજ હમારી સલાહ છે.



પ્રકરણ પ.

મદિરાપાનના સવાસનું ઘણા દલીલો સહિત સ્પષ્ટીકરણ.

Wine is not made, but it grows.....

Nought like the simple element dilutes.....

Call things by their right names.....A glass of Brandy and water! That is the current, but not the appropriate name; Ask for a glass of liquid fire and distilled damnation (Robert Hall).

* * * * *

Draw physic from the fields in draughts of vital air. (Armstrong).....
 O! thou invisible spirit of wine! If thou hast no name to be known by, let us call thee devil. (Shakespeare).....
 If alcohol were unknown, half the sin and a large part of the poverty and unhappiness in the world would disappear. (Dr. Parkes).....
 Wine is a mocker, strong drink is raging and whosoever is deceived thereby is not wise. (Proverbs).....

જ્યારે જલદ દારૂ પ્રથમ શોધી કાઢવામાં આવ્યો ત્યારે, 'જીંદગી ભળવવાતું જળ' એ નામથી તે ઓળખાતો અને રોગોપર માત્ર દવા તરીકે વપરાતો; પણ હાલ તો તે 'મરણ લાવવાતું જળ' થઈ પડ્યો છે!

.....

चित्तेभ्रान्तिर्जायतेमद्यपानाद्भ્રાન્તેचित્તેપાપચર્યામુપૈતિ ।

पापंकृत्वानरकंयान्तिमूढास्तस्मान्मद्यनैवपेयंनपेयं ॥

.....

(૧) મદિરાપાનથી તંદુરસ્ત આત્મીના શરીર તથા મનપર થતી અસરો.

દારૂ શરીરના બૂદ્ધા બૂદ્ધા કોમળ ભાગો માંહેની જિનાસ કરી કરી, પ્રવાહી તથા અપ્રવાહી દ્રવ્યોને સુકવી નાંખે છે, તેથી ક્ષયનાં બી રોપાય છે. દારૂ થોડો જલદ હોય તો રોગનાં બી ધીમે ધીમે રોપાય છે; વધારે જલદ હોય તો રોગ વેહેલો દાખલ થાય છે. હોજરીમાં પ્રથમ દાખલ થવાથી, તેનાં સઘળાં કોમળ પડોમાં તે પસરી

જાય છે; અને ઈલાની માફક ચોંટી બેસે છે. લોહીનાં ઉદ્ભિજ્જિતત્વને ઈંજી નાંખે છે; અને તમે થોડો દારૂ પીઓ, તોપણ ‘આલ્બ્યુમેન’ પર તેની અસર થયા વગર રહેતીજ નથી. લોહીને પુષ્ટી આપનારૂં તત્વ જેને રક્તતંતુ જળ કહે છે તેને પણ દારૂથી ક્ષય થાય છે; અને આ પ્રમાણે લોહી ક્ષીણ થવાથી, શરીરનાં મર્મસ્થાનો પણ ક્ષય પામે છે.

હવે જણાવેલી હકીગતપરથી માલમ પડે છે, કે દારૂ પીવાથી પ્રથમ જીરસો આવે છે; પણ પાકળથી પ્રસાધાતરૂપી નળનાઈ પ્રાપ્ત થાય છે. કેટલાક ડાક્ટરો એમ કહે છે, કે દારૂ પીવાથી લોહીની નળીઓમાં શકતી આવવાથી, શરીરમાં તાગાત આવે છે. પણ આ વિચાર તદ્દન ભૂલભરેલો છે. અજમાયશપરથી સિદ્ધ થાય છે, કે થોડો દારૂ પીવાથી પણ શક્તિને બદલે નળનાઈ આવે છે. દારૂથી તંતુઓ પર પણ અરાબ અસર થાય છે. સુખ્યત્વે કરીને માન તંતુઓ નળના પ્રડી જાય છે. દારૂના વ્યસનથી લોહી કાળું પડી જાય છે, અને રક્ત રજકણોને ક્ષય થવાથી, લોહી શ્વાસોશ્વાસ, અને તંતુ-માળા પર અરાબ અસર થાય છે. ડાક્ટર પરસીના મત પ્રમાણે દારૂનું શોષણ મગજમાં વિશેષ થવાથી, તંતુના રોગો—જેવા કે સનેપાત, દિવાનાપણું મૂઠમતિ, ફેફસું, ઉન્માદ, લખવો ઇત્યાદિ, દારૂડીઆને વિશેષ થાય છે. સુંઘ્રુત, વાગ્બટ, અને ચરક જેવા પ્રાચીન આર્ય વૈદો નો મત જોઈશું, તો તેપરથી પણ વાંચનારની ખાત્રી થશે કે મદિરા પાનથી શરીરનાં જૂદાં જૂદાં મર્મસ્થાનો પર ઘણીજ તુકસાનકારક અસર થાય છે. તેઓનો મત એવો છે કે મદિરાથી હૃદયમાં રહેલો ઓજ-ધાતુ વિકાર પામી પિત્તને ગરમ કરે છે. હૃદય,—રસાદિક છ ધાતુઓના માર્ગોનું, ઓજ ધાતુનું, સત્ત્વનું, યુક્તિનું, તથા ઈંદ્રિ-યોનું સ્થાન હોવાથી,—દારૂ જ્યારે તેમાં પ્રવેશ કરે છે, ત્યારે એ સધળા અવયવો પર અસર કરે છે. પિત્તને ગરમી કરી, યદ્વતની વૃદ્ધિ અથવા સંકોચ કરે છે; જઠરરસને બગાડી, અછરણુ, છાતીમાં બળ-તરા, ઝાડાની કબજીયત, વગેરે ચિન્હો પેદા કરે છે. કફનો ક્ષોભ કરીને, ઉધરસ, ફેફસાંની નળનાઈ, કફજ્વર અને ક્ષય રોગ પેદા કરે છે; શ્લેષ્મરસને ગરમ કરી મર્મસ્થાનોમાં વરમ પેદા કરે છે; ઓજ ધાતુની વિકૃતિ થવાથી નપુંસકતા, વીર્યશ્વાય તથા લખવો થાય છે;

શુદ્ધિનો ક્ષેપ, યેવાથી ગાંડાંપણું ઉત્પન્ન થાય છે; અને જૂદી-જૂદી ઇન્દ્રિયોપર અસર થવાથી તેમના વ્યાપાર નહિ થઈ, તેઓ રોગાધીન થાય છે, મદિરાપાનથી જે જે રોગો થાય છે, તે સમજામાં ચક્રતનો વ્યાધિ, બૂત્તપિંડનો રોગ, પાહું, રતવા, સંધિવા અને નજળો—આ સમજા રોગો ભયંકર અને જીવલેણ ગણાય છે.

(૨) દારૂડીવાઓ રોગ તથા જન્મના હુમલા ખમવાને, તથા તેમાંથી અધવાને અંગ્રકન થઈ પડે છે, એમ અનુભવપરથી સિદ્ધ થાય છે. કાંતો વિદ્યાવતની ઇસ્પીટાલોના દરદીઓની યંગલી સારવારના વૃતાંતો વાંચીશું, કે કાંતો હિંદુસ્તાનની ઇસ્પીટાલોના દરદીઓની સારવારના હેવાલો તપાસીશું, તેો તેપરથી હપતો સિદ્ધાંત પૂરવાર થયશે માલમ પડશે. દાખલા તરીકે વિદ્યાવતના કાલસાની યુલો ઉચકનારા મચુરો દરરોજ ૧-૨ ગેલને દારૂ ચઢાવી જાય છે અને દેખાવમાં ખરાબ અને રાતા રાયણ જેવા લાગે છે. તેોપણ રોગ તેમના પર હુમલો કરે છે, ત્યારે તેઓ તદ્દન લથડી પડે છે અને તેમાંથી ક્યયીતજ ગયવા પામે છે. તેમજ તેઓને કાંઈ પણ જખમ હોય તો તે જલદી રૂઝાનો નથી પણ રતવા અને પાહુંપર ચઢે છે. હિંદુસ્તાનની ઇસ્પીટાલોના હેવાલો પણ ઉપલાને મળેતાં જ છે. પણ મિતાહારી દરદીઓની બાબતમાં એથી ઉલટું જ બને છે. રોગથી પીડાઇને અથવા ધાયસ થઇને તેઓ ઇસ્પીટાલમાં દાખલ થાય છે, ત્યારે દવાની અસર તેઓ પર લાગુ પડે છે, અને ઘોડા વખતનાં સારા થઈ પોતાને ધધે લાગી જાય છે. મિતાહારી પુરોવાની બાબતમાં રોગનો હુમલો, એક આશીર્વાદ અને શરીરના જીર્ણોદ્ધાર તરીકે ગણાય છે; પણ બસનીઓની બાબતમાં, તે, એક શ્રાપ અને જીવનક્ષય કરતા લેખે મનાય છે; અને તે ખરું છે, એમ દરેક વાંચનાર નો અગમંપર દસાવવાની હમને ફરજ પડે છે.

(૩) દારૂનો બસનીઓ મરણી અથવા હડતા રોગોનાં જલ્દી-ભાગ થઈ પડે છે. આ સિદ્ધાંતના ખરાબેણા માટે આખી દુનિયાના ડાક્ટરો એક સરખોજ અભિપ્રાય આપે છે. મિતાહારી આદમીઓ કરતાં બસની આદમીઓ પર મરણનો હુમલો જલ્દી લાગુ પડે છે. દાખલા તરીકે કોલેરાનો હુમલો તેઓ પર કેવો વિક્રાળરૂપે લાગુ પડે છે, તેનો પુરાવો એ રોગનો ઇતિહાસ તપાસતાં સહેલથી જણાઇ આવે છે. ઇંગ્લેન્ડની

કોલેરાની ઈસ્પીટાલના હવાલો ઉપલા સિદ્ધાંતને ટેકો આપે છે. ડાક્ટર વિદ્યમ કાપેન્ટર, કે જે દારૂના વિપયનો ખાસ અનુભવ ધરાવે છે, તે કહે છે કે માએસ્ટરની કોલેરાની ઈસ્પીટાલમાં જે આવાઓ નોકરી કરતી હતી તેઓ આઠ કલાકનું કામ કરી, પાછાનો ધુરસદ્દેન વખત મદિરા પીવામાં માગતી હતી, એમ સમજીને કે એમ કરવાથી કોલેરાનો એપ લાગતો અટકે. પણ આ વ્યસનને લીધે ઈ. સ. ૧૮૩૦ની મરફીમાં તેમાંની સેંકડે પચાસ, એ રોગના બોગ થઈ પડી હતી; પણ બ્યારથી ઈસ્પીટાલના વડા ડાક્ટરે તેમની પામે ખાર કલાક નોકરી કરાવી, એ લત છોડાવી, ત્યારથી, તેઓ પર કોલેરાની અસર થતી અટકી હતી. મરફી વ્યસની આદમીઓ પર જલદી અસર કરે છે, તેનું કારણ એ છે કે વ્યસનને લીધે તેઓની જીવનશક્તિ કમી થાય છે; મર્મસ્થાનો, - તેમાં સુખ્યત્વે કરીને અતોઃકરણ, કલેજ અને મૂત્રપિંડો નબળાં પડી જાય છે; જ્ઞાન તંતુઓ શિથિલ અને ઢીલા પડી જાય છે. એ સધળાં કારણોને લીધે મરફી તેમનાં પર હુમલો કરે છે, ત્યારે તેના આઘાત અને ધક્કો તેઓ ખમી શકતા નથી, અને પ્રત્યાઘાત પણ ન થવાથી, મર્મસ્થાનોના વ્યાપર-ચાલી શકતા નથી. ખીજા શબ્દોમાં કહીએ તો, લયડી ગયલી દિવાલની માફક, તેમની કાયા ગગડી પડે છે અને મૃત્યુને વશ થાય છે.

(૪) દારૂના વ્યસનથી પાછળ જાળાવ્યા પ્રમાણે ગંભીર રોગો ઉત્પન્ન થવાથી, આયુષ્ય ટુંકું થાય એમાં કાઈજ નવાઈ જેવું નથી. જાંદગીનો વિમો ઉતારનારી કંપનીઓ વ્યસની આદમીઓની જાંદગીનો વિમો કદી પણ ઉતારતી નથી. એપથી ૨૫૪ માલગ પડે છે કે દારૂડીયાઓની જાંદગી ટૂંકી હોવી જોઈએ, અને એવો વિમો ઉતારવાથી તેઓને ખોટ જશે એમ કંપની સારી રીતે સમજે છે. ઇંગ્લેન્ડની સધળી વસ્તીમાં દર ૧૦૦૦ આદમીએ મોતનું પ્રમાણ ૧૨નું આવે છે; ત્યારે વિમા કંપનીઓમાં નોંધાયેલાં આદમીઓમાં દર ૧૦૦૦ આદમીએ, એ પ્રમાણ ૧૧નું આવે છે. (જુઓ નીચે આપેલો કોટો).

વિમા કંપનીનું નામ	પોલીસીની સંખ્યા	મોત	દર ૧૦૦૦ આદમીએ મોતનું પ્રમાણ
અ	૮૪૪	૧૪	૧૫
બ	૧૮૦૬	૨૭	૧૪
ક	૮૩૮	૧૧	૧૩
ડ	૨૪૭૦	૬૫	૨૬
દારૂનિષેધકીમા કું.	૧૫૯૬	૧૨	૭.૫૨

હિંદુસા કાઠા હંપરથી માલમ પડે છે કે દારૂ નિષેધક વિમા મં-
ડળીમાં દર હંબર આઠમીએ મોતનું પ્રમાણ ફક્ત ૭.૫ તું આવે છે;
કારણ કે તે કંપનીમાં મિતાદારી પુરોવાને દાખલ કરે છે. કર્નલ સાઈફ
પોતાના લાંબા અનુભવપરથી કહે છે કે હિંદુસ્તાનમાં યુરોપીયન
સોલ્જરોમાં રોગ અને મોતની સંખ્યા વધતી જાય છે, તેનું કારણ
મધુપાન શિવાય બીજું કંઈ જ નથી. યુરોપીયન સોલ્જરો, પોતાની
ખરાબ લત છોડી દઈ, દેશીઓની રીતભાત તથા રહેણીકરણી પ્રમાણે
ચામે, તો તેઓમાં થતા રોગો અને મોતોની સંખ્યા કમી થયા વગર
રહેશે નહીં એમ ઘણા અનુભવી કર્નલો અને સરદારો માને છે. ડાક્ટર
ડેનીયલ પોતાના ખાસ અનુભવપરથી કહે છે કે આફ્રિકામાં વસતા
યુરોપીયનો, ત્યાંની હવા ગરમ તથા ઝેરી હોવા છતાં, નિરાગી રહે છે;
તેનું કારણ એ છે કે તેઓ ત્યાંના દેશીઓની માફક, મિતાદારી
અને મુખડ રહે છે. નીચે આપેલા કાઠાપરથી, વ્યસની સોલ્જરોમાં,
દર વર્ષે તથા દર સેક્ટો, મોતનું પ્રમાણ કેટલું આવે છે તે ૨૫૦૮
જણાઈ આવે છે:—

દર વર્ષે તથા દર સેક્ટો, ઈ. સ. ૧૮૩૦થી ઈ. સ. ૧૮૪૬
સુધીમાં થયેલી મોતની સંખ્યાનું પ્રમાણ.

	ખગાલા	મુંબઈ ઈલાકા	મદ્રાસ ઈલાકા
દેશી સોલ્જરો	૧-૭૬	૧-૨૯૧	૨-૦૬૫
યુરોપીયન સોલ્જરો	૭-૩૮	૫-૦૦૧	૩-૮૪૬

ઉપલા કાઠાપરથી માલમ પડે છે કે વ્યસની યુરોપીયન સો-
લ્જરોમાં મોતનું પ્રમાણ વધારે આવે છે. તેમજ ખગાલા અને
મુંબઈ ઈલાકાના દેશી સોલ્જરો કરતાં, મદ્રાસ ઈલાકાના દેશી સોલ્જ-
રોમાં મોતનું પ્રમાણ ખમણું જણાય છે. પણ તેનું કારણ એ છે, કે
મદ્રાસ ઈલાકામાં દેશી લશ્કરમાં મુસલમાન અને હવડી વર્ણના હિંદુ-
ઓની સંખ્યા વધારે હોવાથી, તેમજ તેઓને માંસમંદિરા જેવા
ગરમ પદાર્થોનો કાંઈ પણ બાધ ન હોવાથી, તેઓમાં મોતનું પ્રમાણ
ખમણું આવેલું જણાય છે, અને તેમાં કંઈજ આશ્ચર્ય નથી.

(૫) દાઙના વ્યસનથી શારીરિક શ્રમ અને મેહેનત કરવાની શક્તી વધે છે? સ્નાયુ અને તંતુઓની મજબુતીપર શારીરિક મેહેનતનો આધાર રહેલો છે. એ અવયવો નિરોગી હોય તો શ્રમ અને મેહેનત મેટલથી થઈ શકે છે. ત્યારે હવે સવાલ એ ઉપન્ન થાય છે કે દારૂથી સ્નાયુઓ અને તંતુઓમાં વધારે શક્તિ આવી શકે છે? નહીં, કદી નહીં—એજ એનો ટૂંકો ઉત્તર છે. દારૂથી જીવનશાસ્ત્રના નિયમો તરફ જોતાં તેમજ અનુભવી અને કસાયેલા ડાક્ટરોના મતનું અવલોકન કરતાં, સ્પષ્ટ માલમ પડે છે કે દાઙના વ્યસનથી શરીરના જૂદા જૂદા અવયવોનો જીર્ણોદ્ધાર થવાને બદલે, તેઓ ખર્વાઈ જાય છે. સ્નાયુઓ અને તંતુઓની ગતિ નબળી પડે છે. દારૂ શોષી માંદેલા પ્રાણીવાયુને ખાઈ જાય છે, અને કાર્બોનિક ઍસીડ જેવા ઝેરી પદાર્થોને શરીરની બહાર નીકળી જતાં અટકાવે છે. કલેજ તથા મૂત્રપિંડના વ્યાપારને મંદ કરે છે, તેથી પિત્ત તથા યુરીયા જેવા ઝેરી પદાર્થો શરીરની બહાર નીકળી શકતા નથી. વ્યવહારિક અનુભવપરથી પણ ઉપલાં અનુમાનને ટેકો મળે છે. બેન્જમીન ફ્રેંક્લીન પોતાના જીવનચરિત્રમાં કહે છે “હું જ્યારે છાપખાનામાં કામ કરતો હતો, ત્યારે મારા ગોડીયાઓની માફક દારૂ કદી પીતો નહોતો, અને તેથીજ તેઓના કરતાં ચારગણું વધારે કામ કરવાને શક્તીમાન થતો હતો. સ્વિટઝરલંડના પર્વતોપર હું મુસાફરી કરતો હતો, ત્યારે પણ ફક્ત પાણી પીતો હતો; તોપણ મારા જીવાન સોજતીઓ કે જોઓ “પોર્ટર” દારૂ પીતા હતા, તેના કરતાં વધારે મુસાફરી કરવાને શક્તીમાન થયો હતો.” જૂદી જૂદી આગમોટોમાં કામ કરતા ખલાસીઓના હેવાલોપરથી પણ સિદ્ધ થાય છે કે દેશી ખલાસીઓ મિતાદારી હોવાથી, દારૂડીયા અંગ્રેજી ખલાસીઓ કરતાં સહનશીલ અને કામ કરવામાં વધારે ચાત્રાક હોય છે. આવી તરેહના ધણાં ઉદાહરણો આપી શકાય. પણ તે સ્વખાનો સાર માત્ર એજ છે કે, મિતાદારી પુરૂષો, દારૂડીયા આદમીઓ કરતાં, વધારે મેહેનત કરી શકે છે; એટલુંજ નહીં પણ હરિદાષ કરવામાં આવે તો તેઓ તેમને મારી પાડે છે. (વિલાયતમાં થતી અગણિત ઘોગની અથવા હોડીઓની ચરતના હેવાલો જુઓ). વિલાયતનાં છંટ બનાવવાના કારખાનાના હેવાલો તરફ જોતાં પણ

ઉપરના સિદ્ધાંતને ટેકો મળે છે. ઈ. સ. ૧૮૪૧માં લંડનના એક કારખાનામાં એક કરોડ અને ત્રીસ લાખ ઈંટો તૈયાર થઈ હતી. તેમાં દારૂ પીનારામાંનો એક સખસ ૭૬૦૨૬૪ ઈંટો કરી શક્યો હતો, ત્યારે મિતાહારી સખસ ૭૬૫૪૦૦ ઈંટો કરી શક્યો હતો, દારૂ પીનાર ઘણામાં ઘણી ૮૮૦૦૦૦ ઈંટો કરી શકતો; ત્યારે મિતાહારી આદમી ૮૬૦,૦૦૦ ઈંટો બનાવી શકતો. બસની આદમી ઝોણામાં ઝોણી ૬૫૬૫૦૦ ઈંટો તૈયાર કરતો, ત્યારે મિતાહારી પુરૂષ ૭૪૬૦૦૦ ઈંટો બનાવતો હતો.

(૬) દારૂથી અકસ્મત અને વિચારશક્તિ ખીસે છે? હાલનાં જમાનામાં ઘણાં લોકો દારૂનું ગજાસ પીને વિચાર કરવા બેસે છે. અને એમ સમજે છે કે એમ કરવાથી વિચારશક્તિ ખીસશે, અને સારાં પુસ્તકો લખાશે. પણ એ વિચાર ભૂલ ભરેલો છે, એમ દરેક વિચાર્થીએ યાદ રાખવું જોઈએ. દારૂથી થોડા વખત સુધી માનસિક શક્તિ ભથ્થન રહે છે, એ વાત ખરી છે. પણ તે લાંબો વખત ટકી રહેવાને બદલે, ટૂંકા વખતમાં ક્ષીણ થઈ જાય છે. મોઝાર્ટ, બર્ન્સ, અને બાયરનના, તેમજ ફ્રાંસેરીજ તથા કીટસના દાખલા, એ વિચારના આબેહૂમ પુરાવા છે. તેઓ દારૂના પૂલરી હતી, અને તેને લીધેજ તેઓની અકસ્મતશક્તિ જલ્દી ક્ષીણ થઈ, તેઓ ટૂંક આયુષ્ય ભોગવી મરણ પામ્યા હતા. પણ એથી ઉલટું ડિમેરથનીસ અને હંસર-ડાક્ટર જોન્સન, વોલ્ટેર, અને ફ્રાંકલિન, જેઓ ફક્ત દારૂ પીતા હતા-ન્યુટન, હર્શલ, હમ્બોલ્ટ અને હામ્બર કે જેઓ ફક્ત ધૂમ્ર પાન કરતા હતા-એ સઘળા મહાન પુરુષોની અકસ્મત અને વિચારશક્તિ વૃદ્ધાવસ્થા સુધી ટકી રહી હતી; કારણકે તેઓ મિતાહારી અને સાદા હતા.

(૭) દારૂથી થંડી અને તાલ ખમવાની શક્તિ વધે છે? નહીં. કદી નહીં. શારીરિક અવધોને પુખ્તી આપવાને, નાઇટ્રોજન, જે ખોરાકમાં સમાવશે હોય છે, તે પુરતો છે. તેમજ શરીરમાં હિંમતના પેદા કરવાને તથા તેને કાયમ રાખવાને સ્ત્રોત અને ચરબીવાળા પદાર્થો જેવા કે તેલ, ધી, દુધ ઇલાદિ, કામ લાગે છે. પણ દારૂની કાંઈપણ જરૂર નથી; કારણકે શરીરને નુકસાન કર્યા વગર, ખરી મરણી ઉત્પન્ન

કરી શકે એવાં તત્વો તેમાં સમાયલાં નથી. સ્ટાર્ચ અને તેલવાળા પદાર્થો શરીરમાં સ્વાભાવિક ગરમી ઉત્પન્ન કરે છે, અને શરીરને નુકસાન કરતા નથી. લોહી માંહેના કેટલાંક તત્વોમાં કાર્બન અને હાઇડ્રોજન સાથે, શ્વાસવાટે દાખલ થયેલા પ્રાણવાયુ મિશ્ર થવાથી, શારીરિક ગરમી ટકી રહે છે, અને સ્ટાર્ચ અને તેલવાળા પદાર્થો, કે જે આપણે ખાઈએ છીએ, તે તેને પુષ્ટી આપે છે. આ સિદ્ધાંતના પ્રાપ્તિ માટે ડાક્ટરોમાં ઝંઘા પણ મત ફેર નથી, બે કે દારૂ તત્વ આલ્કોહૉલ, ગરમી અને અગ્ની પેદા કરવામાં સ્ટાર્ચ અને ચરબીથી ઘ્રેષ્ઠ મનાય છે, તોપણ શરીરને નુકસાનકર્તા હોવાથી તેમજ શરીરને દીવા અથવા ધમણની માદક હદ બહાર ગરમીની જરૂર નહીં હોવાથી, તે વખોડવા લાયક ગણાય છે, અને તે ખરૂં છે. ઇસ્ક્રીમોક્ષ, ગ્રીનહોડના વતનીઓ, કૈનેડાના રેહેવાસીઓ, તથા ઉત્તર ડુવમાં આવેલા પ્રદેશોના લોકો અતિશય થંડી ખમી શકે છે. (જે કે તેઓ મદિરા પીતા નથી તોપણ). માટે થંડી અને ટાઢ દારૂથી કદી પણ દૂર થતાં નથી; પણ ગરમ ખોરાક અને ચરબીવાળા પદાર્થોથીજ દૂર થઈ શકે છે એમ સિદ્ધ થાય છે.

(૮) તાપ ખમવાની શક્તિ પણ દારૂથી આવતી નથી. કેટલાક લોકો એમ માને છે કે જ્યારે સખત તાપ પડે છે ત્યારે લોહી માંહેનું પાણી આમડીના છિદ્રોવાટે પરસેવારૂપે જતું રહે છે. માટે તે ગયણું પાણી લોહીને પાણું આપવાને દારૂ પીવો જરૂરનો છે ! ! આ વિચાર પણ ખોટો અને પાયા વગરનો છે; કારણકે દારૂથી તો શરીરનું બગડેલાં અને ઝેરી દ્રવ્યો જેવાં કે પરસેવો, યુરીઆ, કાર્બોનિક એસીડ ઇલાદિ શરીરની બહાર નીકળી નહીં જવાથી, રોગોને જન્મ આપે છે. ગરમ દેશોના લોકો અતિશય શ્રમ અને મેહેનત કરવાને શક્તિમાન થાય છે; કારણકે તેઓ મિતાહારી હોય છે. પણ જે લોકો દારૂ પીએ છે તેઓ અતિશય શ્રમ કરતાં લયડી પડે છે. મુંબાઈની ગીરણીઓના તથા કારખાનાઓના દેશી તથા યુરોપીયન કામદારો, જેઓ વ્યસની હોય છે, તેઓ કામ કરતાં લયડી પડે છે; મંદવાડના દિવસો જોગવવા પડે છે; અને દર મહિને કામનો હિસાબ તપાસતાં, તેઓ તેમના મિતાહારી ગોઠીયા કરતાં, ઉતરતા માલમ પડે છે. ગરમી

અને તાપ ખમવાની શક્તિ દારૂથી પ્રાપ્ત થાય છે, એ વિચાર કેવો ભૂલો અને હસવા લાયક છે, તે ઉપલા દાખલાપરથી સહેજ સમજી શકાય છે. ગાંડનર નામનો ઉદ્દમિર્જિ વિદ્યાનો ઉસ્તાદ, કે જે પશ્ચિમ દેશમાં રહેતો હતો, સર જેમ્સ રૉસ, ઝૉર્નિયોના સર્યાનનો સ્થાપનાર, - ડૉટરટન નામનો નાગાંકિત મુસાફર, - હાર્વર્ડ અને હાર્ડી નામના નાગાંકિત પરમાર્થીઓ, - ડાક્ટર ડેનીયલ, કે જે પશ્ચિમ આફ્રિકામાં ધણી વર્ષ સુધી વસ્યો હતો, - એ સઘળા પુરુષોના અભિપ્રાયો, ઉપર જણાવેલા મતને ટેકા આપે છે. ડાક્ટર મોઝલી 'ગરમ દેશમાં થતા રોમો' નામના પુસ્તકમાં કહે છે, કે મારા પોતાના અનુભવથી તેમજ બીજા લોકોના રિવાજોનું અવલોકન કરવાથી, મારી ખાત્રી થઈ છે, કે જે લોકો સ્વચ્છ પાણી શીવાય બીજું કંઈજ પાન કરતા નથી, તેઓજ જૂદા જૂદા દેશોની હવા અને પાણી સામે ટકર લઇ શકે છે. મિસર દેશમાં નેપોલીયન બોનાપાર્ટ સામે ગયલાં હિંદી લશ્કરનો હવાસ તપાસીશું - (સર જેમ્સ મેકગ્રેગરનો ઇતિહાસ જુઓ) - સર ચાર્લ્સ નેપીયરે, કલકત્તામાં, ઇ. સ. ૧૮૪૯માં ૯૬મી લશ્કરી ટુકડી આમળ આપેલાં બાપજીનો સાર જોઇશું - તો તે સઘળાપરથી એમ સિદ્ધ થાય છે, કે ગરમી, તાપ, અને ઝેરી હવાવાળા દેશો સામે ટકર લેવાને સ્વચ્છ પાણી જેવો બીજો કોઈપણ કુદરતી દારૂ છેજ નહીં.

(૯) મેલેરીયા, એકાંતરીયો તાપ, મરડો, તથા કૉલેરા જેવો ઝેરી રોગોને દારૂ અટકાવે છે ? ધણી હગતા ડાક્ટરો માને છે, અને હાલના જમાનામાં ધણી જીવાનીયાઓમાં પણ એક સાધારણ વિચાર દાખલ થયો છે, - અને તે એ કે દારૂ પીવાથી ઝેરી રોગો નાસી જાય છે. પણ એ વિચાર ભૂલ ભરેલો અને હાનિકર્તા છે, એમ હંમારે અત્રે કહ્યા વગર આલતું નથી. દારૂથી એવા રોગોનું તો ઉત્પન્ન થયેલી વાગે છે. પાછળ જણાવેલા ઇતિહાસના પુરાવા - ઈસ્ટીટા - સોના ઇલાંતો - તેમજ સર અને મુસાફરી કરનાર આદમીઓનો અનુભવ - એ સઘળાપરથી, એમ પુરતાર થાય છે. કે નિતાહારી થવાથીજ એ રોગો અટકે છે, અને જો એથી રોગો કવચીત હુમલો કરે છે, તો તેમાંથી તેઓ થોડા વખતમાં સાજા થઈ જાય છે. પણ દારૂથી તેઓ જલ્દી મૃત્યુ પામે છે.

(૧૦) દરરોજ નિયમસર મધુપાન કરવાથી પણ નુકસાન થાય છે.

દરરોજ થોડો થોડો દારૂ પીવાથી પણ શરીરપર માઠી અસર થાય છે, એમ પણ જાણ કહી ગયા છેએ; તેથી તેનો અત્રે વિસ્તાર કરવાની કાંઈ જરૂર નથી. ધણા અજ્ઞાન તથા ઉગતા જીવાનીઆએ, એમ માને છે, કે દારૂનું સેવન કરવાથી જીરસો અને તાકાત વધે છે. પણ એ વિચાર માત્ર અજ્ઞાનપણા તથા ખીનઅનુભવનું પરિણામ છે. ઉગતા જીવાનીઆઓની ફરજ એ છે કે, તેઓએ વૃદ્ધ, વિદ્વાન અને અનુભવી પુરૂષોનાં વચનોને માન આપીને ચાલવું જોઈએ. હાલની આપણા દેશ તથા કાળની અધમ સ્થિતિ તરફ જોતાં, આપણા ઉગતાજીવાનીઆઓની તરજીવસ્યા સાધારણ રીતે એક ખરાબા સમાન થઈ પડે છે, અને તે ખરાબામાંથી તેઓએ મુક્ત થવું હોય-પોતાની સ્થિતિ સુધારી, શ્રેષ્ઠતા અને લોકપ્રતિષ્ઠા સંપાદન કરવાની તેઓની ઇચ્છા હોય-એથી પણ ઉત્તમ સુખ 'જે જાતે નર્યા'નું ગણાય છે તેનો સંપૂર્ણ લાભ લઈ, દીર્ઘાયુષી થવાની વાંછા રાખવી હોય-તો અવશ્ય કરીને તેઓએ અનુભવી તથા તેઓના વડા તરીકે મનાતા પુરૂષોની સલાહ પ્રમાણે ચાલવું, એ હમારી દરેક વાંચનારને નમ્ર વિનંતી છે. પ્રાચીનકાળનો વિદ્વાન ડાકટર હિપોક્રિટીસ કહે છે કે 'ગરમ પદાર્થોનું અતિશય અને હદ બહાર સેવન કરવાથી શરીરની ગરમી હદ બહાર વધે છે, અને ક્ષય ઉત્પન્ન થાય છે. દારૂ એક અગ્ની સમાન છે, અને તેની અસર અગ્ની માફક જ થાય છે. શરીરના કોમળ અવયવો દારૂથી અગ્નીથી મિટી રૂપ થાય છે. રોગોનાં ખી રોપાય છે; અને જ્યારે રોગ એકદમ દેખાવ આપે છે, ત્યારે વ્યસની પુરૂષ પોતાની અજ્ઞાનતાને લીધે એમ ધારે છે, કે એ કાંઈ વ્યસનને લીધે નહીં, પણ ખીજાં કાંઈ કલ્પિત કારણોથી થયો હશે. પણ છેવટે તેની ખાત્રી થાય છે, અને મરણ ઉપરાંત તેને યમને શરણ થવું પડે છે. જે વસ્તુ સ્વાભાવિક છે તે હમેશાં આરોગ્ય વર્ધક થઈ પડે છે; દાખલા તરીકે વનરપત્ની અને વારિ, કુદરતી અને સ્વાભાવિક હોવાથી મનુષ્યને પુષ્ટીદાયક થઈ પડે છે. પણ મદિરા એક કૃત્રીમ ખોરાક છે; તેથી તે થોડા વજનમાં સેવાથી પણ તંદુરસ્તીને નુકસાન કરે છે. હમેશની ટેવથી હોજરી નખળી પડી જાય છે; અને તેને પરિણામે ખીજા

અવયવો પણ નાકૌવત થાય છે. ફેફસાં, કલેબ્રુ, મૂત્રપિંડો, તથા આમડી-એ સઘળા અવયવોને, કામનો ખેવડો બોલે ઉચકવો પડે છે. (૧) સ્વાભાવિક છૂલ્લોદ્ધાર કરવાનો (Removal of the products of normal waste); દારૂપી ઝેરને શરીરની બહાર કાઢવાનો. (Removal of the superfluous non-assimilated alcohol). હવે એવાં ખેવડાં કામના બાર તમે કુમળા અવયવો ક્ય-કાઈનેમરણુ તોલ થઇ જાય, એમાં શી નવાઈ ? માટેદર રોજ થોડો દારૂ પીવાથી પણ શરીર અને મનને કેટલું નુકસાન થાય છે, તે વાંચનાર લક્ષમાં રાખશે, એવી હુમને આશા છે.

(૧૧) શારીરિક અને માનસિક સ્થિતિમાં, ખરા રોગ શીવાય, કોઇ એવો વિકાર ઉત્પન્ન થાય છે, કે તેમાં અપવાદ તરીકે મદિરાનો ઉપ-યોગ કરવો વાજબી ગણાય ? કેટલાક સંજોગોમાં આદમીને અસાધારણુ અને હદ બહાર શ્રમ અને ઝેર કરવું પડે છે, અને તે વખતે દારૂ જોડેલો ઉપયોગી થઇ પડે છે, તેટલો ઉપયોગી બીજો કોઈપણ પદાર્થ થઇ શકતો નથી. અને તે ખરૂં છે. દાખલા તરીકે કોઈપણ વાહાણુ ખરફમાં ચોંટી બેસે છે, ત્યારે તેને બહાર ખેંચી કાઢવાને ખલાસીઓને અસાધારણુ શ્રમ કરવો પડે છે, અને તે શ્રમ ચાલુ રાખવાને દારૂ જોડેલો ઉપયોગી થઇ પડે છે, કે તે પીંધાથી તેઓ વાહાણુને બહાર બહાર ખેંચી કાઢે છે. વળી કેટલાક આદમીઓને શરદી અથવા સળેખમ થાય છે, ત્યારે પણ દારૂથી તુરત આરામ થાય છે. પણ આ દાખલાપરથી એમ અનુમાન કરવું નહીં, કે હમેશાં મદિરાનું વ્યસન રાખવાથી પણ એવાજ ફાયદા થાય છે. વળી દારૂની અસર તંતુઓપર વિશેષ થાય છે; અને તેને લીધે ફેફસું, લખરો, ગાંડાપણું ઈલાદિ વાયુના રોગો જન્મ પામે છે. વળી કેટલીક વખતે માણસને અંતિશ્રમ કરવો પડે છે; ખોરાક પુરતો મળી શકતો નથી; અને ખરાબ હવામાં સૂચાં કરવું પડે છે; આવા સંજોગોને લીધે માણસનું શરીર ભાંગી જાય છે, અને થોડો થોડો દારૂ તેને પુષ્ટીકારક થઈ પડે છે, એ વાતની ના પાડી શકાતી નથી. પણ લાંબા વખત સુધી ચાલુ શ્રમ કરવામાં, દારૂ વગર ચાલી શકે છે. વળી કેટલાક લોકોની કાઠી એવી નબળી હોય છે, કે તેઓને થોડો ખોરાક પણ હજમ થઈ શકતો નથી આવા દાખલા

સઘળી વર્ગના આદમીઓમાં માલમ પડી આવે છે. પૈસાદાર લોકો પડ્યા પડ્યા જીંદગી ગાળે છે, શરીર અને મનને ઝાઝી કસરત આપતા નથી, મોજ શોખમાં દીવસ ગાળી ઉજનગરા વેઠે છે; અને તેઓને અજીરણ અને નળજાઈ પ્રાપ્ત થાય એ સ્વાભાવિક છે. મધ્ય સ્થિતિના લોકોનાં શરીર, વેપાર મેજગાર તથા ધંધાની ધાધલ અને હાથ શીકરથી ભાંગી જાય છે; અને તેજ કારણથી તેઓને ખૂબ નળજાઈ અને અજીરણ થાય છે. એથી ઉલટું; ગરીબ લોકોને ગંદકીવાળાં ઝુપડાં અથવા કારખાનામાં રહેતું પડે છે; તેઓનાં શરીર એમાં અને ગોળ રહે છે; અને આસપાસની મેરી અથવા ગરબની ઝેરી દવા તેમને બક્ષ કરવી પડે છે; આ કારણોને લીધે તેઓની તબીબત પણ નખાઈ જાય છે, અને નળજાઈ તથા અજીરણ થાય છે. આવી રીતનું અજીરણ અને નળજાઈ ઉત્પન્ન થાય છે, તેને દૂર કરવાને અગ્ર ન લોકો કાતો અજ્ઞાન ડાક્ટરોની અથવા તો કાંઈ લેખાચુ સોળતીની સલાહથી, થોડો થોડો દારૂ પીવા માંડે છે. તેને લીધે જો કે થોડો વખત સુધી તેમની પાચનશક્તિ સુધરીને તાગાત આવે છે ખરું; પણ પાછળથી તો માઠ પરિણામો જન્મ પામે છે. ડાક્ટર હર્લેન્ડ કહે છે કે “તમને જુખ ન લાગતી હોય અને તમારું તાગાત જતું રહ્યું હોય, તો તમે દરરોજ ખુલ્લી હવામાં ફરવા કરવાનો મયરો રાખો. અને તરસ લાગી હોય તો સ્વચ્છ પાણી પીઓ, પણ દારૂ પી ઝેરી પાણી તમારા મુખ આગળ કદી પણ ધરશો નહીં” આ વાક્યો વાંચનારની સમક્ષ ફરીથી રજુ કરવાનું હમે દુરસ્ત ધારીએ છીએ; કારણકે સઘળી વર્ગના અને સઘળી વર્ણના લોકો માટે, આજ ઉપાય રાખ્યાણ છે, અને તેજીજ શરીર અને મનને પ્રુષ્ટી મળે છે, અને આયુષ્ય સુખી અને લાંબુ થાય છે, એમ દરેક આદમીએ યાદ રાખવું જોઈએ. વળી ગર્ભાવસ્થામાં હોજરી એટલી બધી નળજી પડી જાય છે, કે જે કાંઈ ખોરાક ગર્ભવંતી સ્ત્રી ખાય છે તે તુરત ઉલટી વાટે નીકળી જાય છે, અને શરીરનું કૌવત જતું રહે છે. કવે આવા અન્ને-ગોમાં જ્યારે તરેહ તરેહની દવાઓ નિષ્ફળ જાય છે, ત્યારે દારૂ અને ખરફ ચમત્કાર કરી બતાવે છે. તે સ્ત્રી ખોરાક ખાઈ શકે છે; અને તેનું ગણતું જોર પાછું આવે છે. પણ ગર્ભવંતી સ્ત્રી પ્રથમથીજ પોતાની

તંદુરસ્તીની સંભાળ રાખે,—દરરોજ સ્વચ્છ હવામાં ફરવા હરવા જોય-
 અને ચિત્ત તથા મનોવિકાર શાંત રાખે—તો તેને દારૂ જેવી ગરમ
 અને ઝેરી દવાની જરૂર પડશે નહીં. એમ છતાં કોઈ સંજોગમાં દારૂનો
 ખપ પડે તો હોંશીયાર અને અનુભવી ડાક્ટરની સલાહ લીધા પછીજ
 તેને વાપરવો, પણ તેની ટેવ પાડવી નહીં. વળી કેટલાક લોકો ધાવણ
 વધારવાને દારૂનો ઉપયોગ કરે છે. પણ તેથી ધાવણ સુધરવાને બદલે
 બગડે છે; અને બચ્ચાંની તબીબત લયડી પડે છે, અને તેને આંકડી
 આવે છે. વળી કેટલાક લોકો એમ માને છે, કે ગંડમાળની પ્રકૃતિવાળું
 બચ્ચાંને, દારૂ આપવાથી ફાયદો થાય છે. દારૂથી જો કે તેમને થોડો
 વખત ગુણુ થાય. તેની હમે ના પાડતા નથી, પણ અંતે તેથી
 હાનિજ થાય, છે. જ્યારે સ્વચ્છ હવા, ફરવા હરવાની કસરત, ગરમ
 કપડાં, ઉદ્યાના પાણીની અંગોળ, શરીરને યોગ્યું ઇલાદિ દુદરતી અને
 સરતા ઉપાયોથી ગંડમાળ દૂર થાય છે, ત્યારે દારૂ જેવી કૃત્રીમ અને
 ઝેરી દવાનો ઉપયોગ શા માટે કરવો જોઈયે? એવું કરવું, ‘હાલામાંથી
 ચુલામાં પડવા’ જેવુંજ ગણાય. અને તે મૂર્ખ આદર્શીનેજ શોભે છે.
 વળી જીવાનીમાં શરીરમાં ક્ષય વિશેષ થાય છે, અને તેવું પુનર્જીવન
 કરવાને ખોરાકની મદદ મળે છે. પણ ઘડપણમાં શરીરનું દ્રાવત કમી
 થવાથી, પાચનશક્તિ તથા અવયવો નબળા પડે છે. તેમના વ્યાપાર
 મંદ થાય છે; ક્ષય પણ ઓછો થાય છે, અને તેવું પુનર્જીવન કર-
 વાને થોડા ખોરાકની જરૂર પડે છે. માટે ઘડપણમાં જરૂર જેટલો
 ખોરાક ખાવો બસ છે. પણ કેટલાક લોકો એમ ધારે છે કે હોજરી
 નબળી પડવાથીજ શરીર નબળું પડે છે, અને તેટલા માટે દારૂ જેવા
 ગરમ પદાર્થોનું સેવન કરવું જરૂરનું છે. હવે દારૂ જેવા ગરમ પદાર્થનું
 થોડું થોડું સેવન ઘડપણમાં કરવાથી, જીવાનીમાં જેટલું તુકસાન અને
 જેટલો ક્ષય પેદા થાય છે, તેટલુંજ તુકસાન અને ક્ષય જો કે થતાં
 નથી,—તોપણ તેથી એક ખીજું તુકસાન એ થાય છે કે દારૂની મદદથી
 જરૂર કરતાં વધારે ખોરાક આપણે હોજરીને આપીએ છેએ, અને
 હોજરી ઘડપણમાં નબળી હોવાથી, તે પાચન કરી શકતી નથી; અને
 ખીજા અવયવો પણ ઘડપણમાં નોકૃતવાન હોવાથી, પોતાના ધર્મો
 સંપૂર્ણ રીતે બજાવી શકતા નથી; તેથી આખરે કસેબ અપવા મૃત
 પિંડના રોગો જન્મ પામે છે, અને જીંદગી ટૂંકી કરે છે. માટે ઘડ-
 પણમાં દારૂની કાંઈજ જરૂર જણાતી નથી.

(૧૨) દવામાં મદિરા કામ લાગી શકે છે ખરી ? અને એમ હોય તો, કયા રોગોમાં, અથવા કેવા પ્રકારના રોગોમાં, તેમજ રોગના કયા તબક્કામાં, તેની જરૂર પડે છે, અથવા તો તે ગુણધારી થઈ પડે છે ? દારૂ વ્યસન તરીકે અથવા તો પુછી આપનાર ખોરાક તરીકે દરેક માણસને સાધારણ રીતે નિરૂપયોગી છે. દરરોજ થોડો થોડો માવરો રાખવાથી પણ તે કાયદો કરવાને બદલે હાનિ કરે છે; તેમજ દરેક આદમીને, સાધારણ રીતે જોતાં, તે વેહેલો અથવા મોડો એક વિષ સમાન થઈ પડે છે. એ સર્વે સિદ્ધાંતો આપણે પાછળના ભાગમાં સિદ્ધ કરી ગયા છે. તોપણ દુરદેશીયા અને સાવચેતીયા તેનો ઉપયોગ રોગમાં કીધો હોય, તો તે એક અમૂલ્ય ઔષધ તરીકે નીવડે છે, એમ કહેવાને હમે અચકાઈશું નહીં. કેટલીક વખતે માણસોને શારીરિક અથવા માનસિક ધક્કાને લીધે, ખેભાની, શરીરની શિથિલતા, નાડીનું બંધ થવું ઈલાદિ ચિન્હો થઈ આવે છે. તેવા સંજોગમાં દારૂ કેવી ચમત્કારી, અસર કરે છે, તે ડાક્ટરો સારી રીતે જાણે છે. કેટલીક વખતે બચ્ચાંના કપડાં એકદમ સળગી ઉઠવાથી દાઝી જાય છે; અને તેને એવો સજ્જડ ધકકો લાગે છે, કે તેની નાડી મંદ થાય છે; અને ગાત્ર થંડું પડી જાય છે. આવા સંજોગમાં પણ દારૂથીજ તેનો જીવ બચે છે. એજ પ્રમાણે તીવ્ર અને દીર્ઘ વરમવાળા ધણા રોગોમાં લાંબો વખત ચાલુ રહેતા તાવોમાં થતા સનેપાતમાં, અને ધણું લોહી અથવા પડ જવાથી અને જાડા અતિશય થવાથી જે નબળાઈ ઉત્પન્ન થાય છે તે વખતે, દારૂના ઉપયોગની અવશ્યકતા કરીને જરૂર છે. એમ છતાં દારૂનો ઉપયોગ, ધંતુરા અથવા અરીયુની માફક, સાવચેતીથી અને ધણીજ જરૂર પડે તે પ્રસંગે કરવો જોઈએ. હાલના ધણા જુવાન ડાક્ટરો આ નિયમનું ઉલ્લંઘન કરતા દોષી છે, તેથી હમને ધણોજ ખેદ અને તિરસ્કાર પેદા થાય છે. ઈંગ્લંડના ધણા ડાક્ટરો દારૂનો ઉપયોગ દવા તરીકે છૂટથી કરે છે; પણ હિંદુસ્તાનના ડાક્ટરોએ એમ કરવાથી દૂર રહેવું જોઈએ; કારણકે આપણા દેશની દવા, દાળ, સ્થિતિ, તથા ધર્મ એ સઘળાં મદિરાને પ્રતિકૂળ છે. હિંદુસ્તાનના ડાક્ટરોએ દેશી વૈદ્યોની રીતિને વખોડી કાઢવાને બદલે, તેનું અનુકરણ કરવું જોઈએ. ધણા અજ્ઞાન ડાક્ટરો કહે છે, કે વૈદ્ય પોતાના દંદી-ઓને ભૂખે મારી નાખે છે, અને હાંડ પેદું કરવામાંજ કુશળ હોય છે; પણ

તેઓને રોગની ખરી ચિકિત્સાની માહિતી હોતી નથી. ડાકતરોનો આ અભિપ્રાય અસત્યતા તથા બીજા અનુભવનું મૂળ છે, એમ કહેવાને હમે જરા પણ અચકાતા નથી; તેમજ એ અભિપ્રાય કેટલો ખોટો અને પાયા વગરનો છે તે, નીચે આપેલાં અંગ્રેજી લખાણપરથી સહેજ માલમ પડશે:—

“Doctors should judge properly before they pass any opinion about the native physicians. It is true that they take great delight in calling them quacks. They say that these mountebanks want only starve their patients, and sometimes kill them. Now what truth underlies this statement, we should carefully examine and observe. From his own experience about their plan of treatment, as well as the principles embodied in the native medical works, the author can confidently say, that their plan of treatment by judicious starvation is prudent and safe, and rarely produces any evil effects on the system. Suppose, for example, a patient is suffering from Diarrhoea. Let us now see what a doctor would do. If the stools are frequent and exhausting, he would prescribe astringents or astringents combined with castor-oil. Good. But not satisfied with such a simple and reasonable course, when he rushes to brandy and egg-mixture, it is not to be wondered at that, that the native physicians would call him a quack. In cases of Diarrhoea, the intestines become feeble & feverish. They are in a state of undue functional activity. Under these circumstances, should we give them rest ? or should we

excite and overburden them by stimulants and cause their congestion? Should we excite the stomach and cause congestion of the liver? It may be a scientific course with the doctors. But not so with the native physicians, who are generally guided by the dictates of nature. Let us now observe what the latter would do in the same case. They would give the same medicines that the doctors prescribe. But they would follow nature, and insist on their patients to take nothing else but rice-bread or any other light and starchy food. They would neither give fatty food as milk, nor stimulants as wine. Their principle of treatment is quite different from that followed by doctors. They prefer judicious starvation and rest for the stomach, the intestines, and the liver.

They think, and think correctly too, that judicious starvation sharpens the appetite by giving rest to the overworked digestive organs. Is this, then, a piece of quackery so much denounced by the learned medical profession? No, undoubtedly not. We are vegetarians & teetotallers, so we require judicious starvation, whenever we suffer from Diarrhœa or Dyspepsia. We require this, because we are living in a climate, where the slightest wine or animal food would cause immense harm. Therefore, in disorders of diet, such as Dyspepsia, Diarrhœa, and the like, the only course of treatment to be adopted in India is judicious starvation, - in other words - restricted diet, devoid

of fat and stimulants,—which latter, as well as a surfeit of brandy and the like damnation, the author thinks, had better be reserved for England and Englishmen, whose stomachs have been, by nature, accustomed to brandy and animal food.”



પ્રકરણ ૬.

મધુપાનથી થતી જૂદી જૂદી તરેહની માઠી અસરો—તન, મન, નીતિ, અને સ્થિતિપર થતી અસરો—સંતતીપર થતી અસરો—મધુપાનથી આપણી રાજદ્વારી સ્થિતિપર થતી માઠી અસર.

“There is good sense and sound philosophy in the words which the celebrated poet and dramatist Mr. Sterne causes his hero, Tristram Shandy, to utter: “I wish my father or my mother, or indeed both of them, as they were, in duty both equally bound to, had minded what they were about, when they begot me; had they duly considered, how much depended upon what they were then doing, that not only the production of a rational being was concerned in it, but that possibly the happy formation, and temperature of his body, perhaps his genius and the very cast of his mind, and perhaps the fortunes of his whole house, might take the humours and dispositions then uppermost. Had they only weighed and considered all this and proceeded accordingly—I am verily persuaded, I should have made a quite different figure in the world, from what the reader is likely to see me. Believe me, good folks, this is not so inconsiderable a thing as many of you think it.”.....

"Every child that is born into the world has the birth-right inheritance of a sound organisation. It has, too, as one of the human family, an inherent right to sustenance and education. If despoiled of the former, by the ignorance and perversity of its parents, it will surely be revenged; and if robbed of the latter by the errors or imperfections of society, society will assuredly suffer. This is one of the unpardonable sins. There is no forgiveness-certainly not in this life. A vicious, malformed, or diseased or perverted child cannot exist in the family without "rendering evil for evil," any more than a vagrant or imbecile person can exist in society without, to some extent, contaminating the whole social atmosphere. This may seem a hard doctrine in its bearings on individuals; but it is true in nature, and beneficent in its application to the whole human race" (Dr. K. N. Pandya). * * * * *

"There is to-day no better established fact than that all progeny, vegetable, or animal, takes its physical, mental and moral qualities from those which predominate in the parents, during the period of conception and gestation. The form, face, temper, disposition, and constitution are stamped at these periods on the offspring by parents. It is well-known that even all the secretions partake of both the general and particular states of body and mind; and physicians often judge by them and so prescribe." (Dr. Porter's 'Men, Women, & Babies').

૧ મધુપાનથી સંતતીપર થતી બૂદી બૂદી તરેહની અસરો.

(અ) શારીરિક અસરો.

રૂઠને નામના નાટકકારના એક નાટકમાં, ટ્રિસ્ટ્રામશંકી નામનો નાયક કહે છે કે:—“મારાં માથાપે અને ગર્ભદાન આપ્યું તે વખતે તેઓ શું કરતાં હતાં તે વાત તેઓએ લક્ષમાં રાખી હોત,— દરેક બાળકની આકૃતિ, અને સ્વભાવ, અકકલ તથા ગનશક્તિ, સરીરની ઉજ્જ્વલતા તથા રોગાધીનપણું, એ સઘળાં માથાપના ગુણોપરજ આધાર રાખે છે, એ વાત તેઓએ ગને ગર્ભ ધારણ કરાવતી વખતે ધ્યાનમાં રાખી હોત,—તો હું ખાતરી પૂર્વક કહું છું કે હમણાં મેં જોયું નામ કહ્યું છે તેનાં કરતાં વધારે સારું નામ હું ફનીયામાં કાઢત.” આ વાક્યોમાં કેટલી દ્વિલમ્બી અને મર્મ સમાવશાં છે, તે વાંચનાર સહેલથી સમજી શકશે. ડાક્ટર પોરટર ‘પ્રુડેસ, સ્ત્રીઓ, તથા બચ્ચાં-ઓના સ્વભાવો’ વિષે લખનાં કહે છે કે દરેક બાળક, ગર્ભ ધારણ કરતી વખતે, પોતાનાં માથાપમાં જે ગુણો વિશેષ હોય છે તે ગ્રહણ કરે છે. તેનું શરીર, મન અને નીતિ,—તેની આકૃતિ—ચહેરો—સ્વભાવ—પ્રકૃતિ અને ઉજ્જ્વલતા—એ સઘળાં માથાપનાં ગુણો પ્રમાણેજ તેનાપર છપાય છે.’ આ વાક્યમાં પણ ધણો મર્મ સમાવશે છે. બાપ તેવા બેટા, વડ તેરા ટેટા, જેવું ઝાડ તેવું ફળ, ઈત્યાદિ કહેવતોમાં પણ ધણો બાવાર્થ રહેલો છે. ગુણાળના ઝાડમાંથી ગુણાળનું ફૂલજ ઉત્પન્ન થાય છે. પણ કરેણાનાં ઝાડમાંથી તો કરેણાંજ ઉત્પન્ન થાય છે. તેવીજ રીતે વ્યસની માથાપનાં છોકરાં વ્યસની અને દુરાચારી હોય છે; એટલુંજ નહીં પણ તેઓને અનેક તરેહના વ્યાધિઓ થાય છે, તેઓ ગર્ભસ્થાનમાંજ મરણ પામે છે; અથવા તો પૂરે મહીને જન્મ ધારણ કરે તોપણ તેમનું આયુષ્ય કદી લાંબુ અને સુખી થતું નથી.

દાર પીનારાંઓનાં છોકરાં નમળાં અને ઠીગણાં ઉત્પન્ન થાય છે દારતું શોષણ મગજમાં વિશેષ થવાથી, એવા વ્યસનીઓનાં છોકરાંના મગજ નમળાં હોય છે; તેઓની અકકલ બુદ્ધી રહે છે; અને તેઓને વિદ્યાનાં થતાં વાર લાગતી નથી. બચપણથીજ તેઓની મૂઢ મતિનાં ચિન્હો દર્શન દે છે. તેઓનો ચહેરો ગાંઝા ઘેલા જેવો લાગે છે, ચહેરામાંથી લાળ નિકળ્યાં કરે છે; અને એવા મૂઢમતિવાળાં બાળકોને યોગ્ય શિક્ષણ આપવામાં આવે નહીં તો ગાંડપણુ વધતું જાય

છે, અને ફેફસાંનો રોગ જન્મ પામે છે. આવાં જાળકાને ખાવાનું, પહેરવાનું કે ઓઢવાનું બાન રહેજ પણ હોતું નથી. ટૂંકમાં દલીલો તો તેમની છંદગી રદ જાય છે. ગંડગાળ, નજબો, ક્ષય રોગ અને સંધિયા દારૂડીઓને સાધારણ રીતે થાય છે, અને તેજ રોગો તેઓ પોતાનાં જમ્યાંને વારસામાં આપે છે. આ ભયંકર વારસો છંદગી પર્યંત. રીયાવી રીયાવી તેમના આયુષ્યને ટૂંકું અને દુઃખી કરે છે. પ્રાચીન કાળનો નામાંકિત દિદમુક અને ડાકટર-મીંઠ પ્લુટાર્ક-કહે છે, કે એક દારૂડીયો ખીન્ન દારૂડીયાને જન્મ આપે છે. ઍન્ટિસ્ટોટલ કહે છે, કે મધુપાન કરનારી સ્ત્રીઓનો ગર્ભ દારૂડીઓજ પેદા થાય છે દિવાનાની ઇસ્પીટાલવાળો ડાકટર આહિન પોતાના લાંબા અનુભવપરથી કહે છે કે મદિગના પૂજારીઓ પોતાના જાનતંત્રુઓને જગાડી તેમને નળળા કરે છે; એટલુંજ નહીં પણ પોતાના કુટુંબમાં પણ માનસિક રોગો ફાળવ કરે છે. તેમની છોકરીઓ નાજુક, નળળા ખાંધાની તથા ઉન્મત્ત હોય છે; તેમના છોકરાઓ લીલા ખાંધાના, ઉન્મત્ત આટ્ટે માર્ગે જનારા, વિચિત્ર અને રહેજમાં કુટુંબગર્થ જાય એવા તામસી સ્વભાવના હોય છે; અને હર્ષ અથવા શોક-જનક અચાનક જમાવથી ષેષા યથ જાય છે; દિવાનાપણું, માનસિકનળળાઈ, વીર્યશ્રાવ નપુંસકતા, તથા મૂઢમતિ જેવા ગંભીર રોગો, દારૂડીઓ પોતાનાં જમ્યાંઓને વારસામાં આપી જાય છે. જે આદમીઓ મધુપાન કરે છે, તેમનાં છોકરાંનો જાથો નળજો અને લીસો હોય છે તેમના હાથ પગ દંડા રહે છે. તેમના શરીરની કબજુતા કમી હોવાથી, તેમની ગતિ સ્વાભાવિક રીતે ગર પીવા નરૂંક દોરે છે; અને એવી મતિને તેમના જાપનો દાખલો પુષ્ટી આપે છે. આ અથવા જાપ પીધેલ હોય, અને તે વખતે ગર્ભ રહે તો તે જાળક દિવાનુંજ જન્મે છે. મધુપાન કરનારાઓનાં છોકરાઓને આંખના રોગો પણ વારસામાં મળે છે. તેમની આંખો ઝીણી તથા તેમની દૃષ્ટી ટૂંકી હોય છે; તેને લીધે તેમને ન્દાનપણથીજ ચરમાની નરૂર પડે છે. કેટલાકને જુવાનીમાંજ મૈત્રેયા થાય છે તેનું કારણ પણ એજ છે. તેમજ કેટલાકને ટૂંકું પડે છે, અને ખીય લાય પડે છે. વ્યક્તીઓનાં છોકરાંને તમેનાં દાડી નાવ રહે છે, તેથી તેમનું જલન, કમર વધવા કામ, રહિ પામવાને જલસે, ફીણુ ચડું જાય છે.

‘વહુને શિખામણ’ નામના ગ્રંથનો લખનાર કાકતર શૈવસકહે છે, કે કાન્સ અને ઇન્દ્રાડની સ્ત્રીઓ જેઓ અતિશય દાર પીએ છે, તેઓ કાંતો વાંઝણી રહે છે—કે કાંતો મૂએલા ગર્ભને જન્મ આપે છે. અથવા જીવતું છોકરું જન્મે છે તો તે ઉપર જણાવેલા વિવિધ રોગોથી જીંદગી પર્યંત પીડાઇને ટૂંક વખતમાં મરણ પામે છે. અથવા લાંબું આયુષ્ય ભોગવે તોપણ તેની જીંદગી કદી પણ સુખાકારી નીવડતી નથી, જે આદમી મિતાદારી રહે છે, તેનાં છોકરાં જન્મથીજ મજબૂત બાંધાનાં જણાઈ આવે છે. એવાં છોકરાં જન્મે છે કે તરત જોસથી રડવા માંડે છે, અને હાથ પગ હલાવે છે. તેનું કારણ એ છે કે તેઓ મજબૂત બાંધાનાં અને મજબૂત ફેફસાંવાળાં હોય છે. પણ એથી ઉલટું જે આદમી બસતી હોય છે, તેનાં છોકરાં જન્મ વખતેજ નબળાં અને સુસ્ત જેવાં લાગે છે. ધી રાઈટ ઓનરબલ મી. જ્વેડરટનને તો આપણે સમજા બોળખીએ છે. એક સાધારણ વિદ્યાર્થીને પણ તેનું નામ ખબર હશે. આપણે તેને એક રાજનીતિજ્ઞ અને છટાદાર વક્તા તરીકે બોળખીએ છે. પણ તેણે કેટલાંક કાન્યો પણ લખ્યાં છે. તેમાંનાં એક કાવ્યમાં “કુદરત”નું વર્ણન આપતાં તે લખે છે, કે મદિરાપાન કરનારાનાં છોકરાં જન્મથીજ નબળાં માત્રમ પડી આવે છે. તેઓ નબળાં બાંધાના હોવાથી સુસ્ત પડી રહે છે; તેમજ તેમનાં ફેફસાં નબળાં હોવાથી તેમનાથી જોસભર અને મ્હોટે ધાંટે રડી શકાતું નથી.

(બ) સંતતિની નીતિ, સ્થિતિ, તથા મનપર થતી અસર—
મા અથવા બાપ દારૂડીયાં હોય-અશીણી હોય-બાંગ અથવા ગાંજના સેવક હોય-નો તેમનાં છોકરાંની નીતિ, સ્થિતિ અને મનપર એાછી અથવા વધારે અસર થવા વગર રહેતીજ નથી. છોકરાંઓમાં નકલ કરવાનો કુદરતી સ્વભાવ હોય છે એ વાત આપણે સમજા જાણીએ છે. બાપ મદિરા પીનો હોય, તો તેનું જોઇને તેનાં છોકરાં તેની પાસે જઈ દારૂ માંગે છે. છોકરાંઓ હંમેશાં એમ સમજે છે, કે બાપ કશું છે તે સાંજુંજ કરતા હશે, તેથી નેઓ તેની પાસે જઈ કહેશે કે “બાપા, તમે જે પીઓછો ને હમને પણ આપો.” બાપ કહેશે કે ‘નહીં, નહીં.’ એ તો દલા છે. અને ને તમને લુકસાન કરશે.” “આદમાં જાઓ.” પણ છોકરાંઓ આ જવાબથી સંતોષ નહીં માનતાં, બાપની ગેરહાજરીમાં, કુંચી

વડે કળાટ ઉઘાડી, જાટલીમાંથી થોડો દારૂ પીએ છે; અને એક વખત એ અમૃત-કહોકે, ઝેરી પ્યાલો-પીધો કે તેમને વારંવાર ચોરી કરીને પણ પીવાની ટેવ પડે છે. આવી રીતે જાપનો દાખલો લઈ છોકરાં પણ વ્યસની બને છે. ભાંગ અને ગાંજની જાગતમાં પણ છોકરાંઓ જાપનું જોઈને બગડે છે અને એ વાત ઘણાંઓને મશ્હુર હશે. અને હમે ખાત્રી પૂર્વક કહીએ છેએ કે એવાં છોકરાંઓ દુરાચારી, અને વિપરી થાય છે; એટલુંજ નહીં પણ આખરે કંગાળ હાલતમાં આવી દુઃખી જીવંતી ભોગવે છે. વ્યસનીઓની નીતિ, સ્વભાવ, ધર્મ તથા આચાર વિચાર જેવી રીતે બ્રહ્મ થઇ ગયલા હોય છે, તેવીજ રીતે તેઓનાં છોકરાંઓનું પણ થાય છે. વ્યસનથી આદમીઓનો સ્વભાવ બગડે છે. તેના મનો-વિકાર કાશુમાં રહી શકતા નથી. તે સ્વાર્થી, લપટ, અને વિપરી થાય છે. આવા દાખલા લઈને તેનાં છોકરાં પણ તેવાંજ થાય તો તેમાં નવાઇ પણ શી ? વ્યસની આદમીઓ મોટા જીવના, ઉદાર વૃત્તિના હોવાથી, પૈસો જલ્દી ઉઘાડી દેડે. તેઓને મોટાં કરજ થાય છે. તેઓ કંગાળ અને અધમ સ્થિતિમાં આવી પડે છે. આ સંબંધાં કરજ અને કંગાળ અવસ્થાનો વારસો તેનાં છોકરાંને ભોગવવો પડે છે; અને એ વારસો-ખૂરો, ભયંકર વારસો-તેમના શરીરપર એટલો તો ભારી થઇ પડે છે કે તેના ઓળ નીચે તેઓ કચડાઇને મરણતોલ થઇ જાય છે.

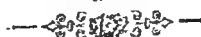
આવાં વ્યસન રૂપી બીડને વધતી અટકાવવાને મજબૂત કૃપાયો યોજવાની જરૂર છે. દરેક માણસને માથે એક ગંભીર કરજ બજાવવાની આવી પડી છે; અને તેને માટે દરેક કેળવાયેલો પુરૂષ તૈયાર થશે એવી હમને આશા છે. આપણે ચોપાનીયાં, ન્યુસપેપરો, તથા ભાષણો વડે એ બીડ સામે આપણો સખત પોકાર ઉઠાવવાનો છે. દારૂ નિષેધક મંડળીની સંખ્યાનો વધારો કરવાની દરેક આદમીએ મહેનત કરવી જરૂરની છે. તેમજ આપણે આપણાં છોકરાંઓને એવો ઉત્તમ દાખલો દર્શાવવો જોઈએ, કે જેથી તેઓ દુનીઆમાં બળવાન, સદ્ગુણી અને કીર્તિવાન થાય.

(ક) આપણી રાજદૂતરી ગુલામી અને ગરીબાઈનાં ઘણાં કાગ્જોમાં, મદિરાપાન પણ એક અગ્રેયર કાગ્જ છે. મદિરાપાનથી દેશ અને પ્રજાના મોક્ષ દાસ થાય છે કેટલાક લોકો એમ કહે છે કે આપણા દેશપર પરદેસીઓ રાજ્ય કરતા હોવાથી, આપણો પૈસો દેશમાં રહેવાને

ખાસે, પરદેશમાં તથાઈ જાય છે, અને તેથી ગરીબાઈ વધતી જાય છે. કેટલાક લોકો એમ માને છે, કે કરના જોગ હદ બહાર વધી જવાથી, લોકો ગરીબી અને ભૂખમરાથી પીડાય છે. વળી ખીજ લોકો એમ ધારે છે, કે આપણાં કુરૂપ વધવાથીજ; દેશની પડતી-અને માડી હાલત વૃદ્ધિ પામનાં જાય છે. હવે આ સમગ્ર વિચારો-ગાટે જેમત હોઈ શકશે, એમ હમે માનીએ છીએ. તો પણ દારૂપી રાક્ષસે, પશ્ચિમ પ્રદેશમાંથી છૂપે વેશે આવીને, આપણા દેશને પાપભાગ કરવા-ભાંડયો છે, અને તેને પરિણામે આપણી રાજદારી યુગ્માગી અને ગરીબાઈ, તેમજ દેશની પડતીમાં વધારો પતો જાય છે, તે વિચાર ગાટે કદી પણ જેમત હોઈ શકશે નહીં. દારૂના પૂજારીઓ પોતાના તન, મન, નીતિ અને સ્થીતિને હાની કરે છે; એટલુંજ નહીં પણ તેઓ પોતાનાં છોકરાંઓમાં જન્મકે આખા કુટુંબમાં એ ઝેરી એપ દાખલ કરે છે. વાંચક વર્યા હો! આ દુનિયામાં આપણું કર્તવ્ય શું છે? ખાતું-પીતું-મોજગમ કરવી-એજ માત્ર આપણું કર્તવ્ય છે? નહીં-કદી નહીં. આપણે ધણી ધણી દુરનું બજાવવાની છે. આપણે ઇશ્વર પ્રત્યેની બકતી-મુક્તી રૂપી દુરજ બજાવવાની છે. આપણા પિતરો તરફ કેટલીક દુરજો બજાવવાની છે. આપણે આપણા દેશ તપા જન મંડળ તરફ પણ કેટલીક અગત્યની દુરજો બદા કરવાની છે પણ સૌથી અગત્યની દુરજ આપણે આપણાં સંતાન પ્રત્યે બજાવવાની છે. તેમનું દિત અથવા અહિત કરવું, એ આપણાજ હાથમાં છે. આપણે તેમને પાળી પોષી મ્હોટા કરીશું, -તેમને હિતમ કેળવણી આપીશું-સારા દાખલા દર્શાવીશું-તો તેમની જીવન સફળ અને સુખાકારી નીવડશે. પણ એથી હિલકું, વ્યસનાદિ દુર્ગુણોનો અગત્ય ટાપવો તેમના શિરગર આપણે યુગીશું, -આપણે નિરોગી રહેવાને બદલે, વ્યસની થઈ, આપણાં છોકરાંઓને મંબીર રોગોનો વારસો આપીશું-તો હું ખાત્રાપૂર્વક કહું છું કે આપણા પડતીની પ્રજા આપણા કરતાં પણ વધારે નિર્બળ, -વધારે નિસ્તેજ-વધારે નિર્વૃત્ત-અને વધારે અધમ થશે; તેમજ આપણી હાલતી અર્થ યુગ્માગી સ્થીતિમાં વૃદ્ધિ થવા વગર રહેશે નહીં.

ભાગ ૨.

સમાપ્ત.



આયુષ વધારવાનો ખરો કીમિયો.

ભાગ ૩.

જંઘીના મિત્રોનું સૈન્ય,

અથવા,

આયુષવૃદ્ધિના સાદા, સસ્તા, સેહેલા, તથા

વ્યવહારોપયોગી ઉપાયો.

છંદગીના મિત્રો.

આ પ્રસ્તુતના પહેલા ભાગમાં, આયુષવૃદ્ધિ માટે જેને વિચારો બતાવે ગયા, તેમાંના કેટલાક ખાતરી વગરના અને લેભાશુ માલમ પડ્યા છે. તેમજ બીજા કેટલાક મતો અને પ્રમાણો એવાં છે, કે જે અનુભવથી સિદ્ધ થઈ શકતાં નથી. તેટલા માટે એ સધળા વિચારો અને મતો નિરપયોગી ગણાય; કારણ કે આપણી ખાતરી નહીં થવાથી, તે પ્રમાણે આશતાં આપણે અચકાચે છુટ્ટાએ. પણ આ ભાગમાં, આયુષવૃદ્ધિના જેને ઉપાયો અને સાધનો વર્ણનમાં આપ્યાં છે, તે સધળાં એટલાં અગત્યનાં અને અનુભવસિદ્ધ છે, કે વાંચક વર્ગની ખાતરી થયેથી તેને ઉપયોગમાં લઈ, તે પ્રમાણે આશતાં, તેઓ કદીપણ અચકાશે નહીં, એવી કુમારી પૂર્ણ ખાતરી છે. એ પ્રમાણે આજવાથી આયુષ વધે છે; એટલું જ નહીં, પણ છંદગીનું ખૂં સુખ સંપાદન થાય છે. આ ઉપાયોને છંદગીના મિત્રો કહીશું.

પ્રકરણ ૧.

વાલકાનાં કુમારાણાંચ તનમનનીત્યાદિનાં

સિદ્ધિ પદ્ધતિઃ લિખ્યતે ॥

"The physical treatment of a child, during the first two years of its existence, is, Dr. Hufeland says, a very important factor in regard to its longevity. A child comes into the world, as a being only half finished." * * *

બચ્ચાંની માવજત કરવામાં જેવી સંભાલ રાખીએ, તેવો તેનો બાંધો થાય છે. બચ્ચાંનો પહેલા એ વર્ષમાં આપેલી શારીરિક તાલીમ તેનું આયુષ વધારવામાં અત્યંત મહત્વનો ભાગ ભજવે છે. બચ્ચાંને જે ત્યારે તેના શરીરની બાંધણી ફક્ત અડધી તૈયાર થયેલી હોય છે; અને જેમ જેમ મોટું થાય છે તેમ તેમ તેના શરીરના બૂદ્ધા બૂદ્ધા અવયવોના આકાર અને બાંધણીમાં ફરફાર અને વૃદ્ધિ થતાં જાય છે; અને છેવટે શરીર રૂપી ઘર સંપૂર્ણ બંધાઈ રહે છે. શરીરના સધળા અવયવોની, જગ્યા પછીજ, વૃદ્ધિ થવા માંડે છે. દૂધમા કદી જો તો, બચ્ચાણમાંજ લાંબા અથવા દૂધ

આવરદાનો પાથો નંખાય છે; કારણ કે શરીરના મર્મસ્થાનોની સંગીનતા અથવા નળજાઈ પર, આયુષની દોરી વિશેષ લટકેલી રહે છે. કેટલાક સંજોગોને લીધે, શરીરના અવયવોની વૃદ્ધિમાં ખૂબ પોહોંચે, અને તેને લીધે તેઓ અપૂર્ણ અથવા નળજા રહે; અથવા તો તેઓ એકદમ વૃદ્ધિ પામે, તો શરીરને ભાંગી જતાં વિવિધ લાગશે નહીં. તેટલા માટે શરીરના અવયવો ધીમે ધીમે સંપૂર્ણ રીતે વૃદ્ધિ પામે, એવા પ્રકારની કળવણી માળાપે પોતાનાં બચ્ચાંને પેહેલા બે વર્ષમાં આપવી જોઈએ; અને એ કામ પાર પાડવાને નીચે આપેલા નિયમોને અનુસરીને ચાલવું જોઈએ—

(૧) હોજરી, ફેફસાં, ચામડી, હૃદય, રક્તાભિસરણનાં મર્મસ્થાનો, તથા તંતુમાળા, —એ સઘળા અવયવો પર આરોગતા તથા આયુષનો આધાર રહેલો છે; અને તે અવયવોને બચવણમાં યોગ્ય રીતે કસરત આપી હોય તો, તેઓ સંગીન અને ટકાઉ થાય છે. દાખલા તરીકે ફેફસાંને પાથો મજબૂત કરવો હોય તો, બચ્ચાંને અતિશય ગરમ કપડામાં વિટાળી, મ્હોંએ માથે ધાજળી ઓરાડી ઝુંગળાવી નાંખવું નહીં; પણ મ્હોં ઉધાડું રાખી ખુલ્લી હવામાં સુવાડવું; તેને બોલતાં તથા ગાતાં શીખવવું; તેમજ ચાલવાની ટેવ પાડવી. આપણામાં ધણા અજ્ઞાન લોકો બચ્ચાંનું આખું શરીર કપડાંથી ઢાંકી દે છે અને તેને ઝુંગળાવી નાંખે છે. એમ કરવાથી બચ્ચાં નળજાં અને દગીયસ થાય તેમાં નવાઈ પશુ શી? વળી કેટલાક લોકો, રોએને બચ્ચું ભૂખ્યું રહેશે, એમ ધારી, ધાવણ અનિશય આપે છે; અથવા ધાવણ ઉપરાંત, મીઠા પદાર્થો, રોટલી, પૂરી, ઇત્યાદિ આપે છે. પણ એવા ભારે પદાર્થો આપવાથી બચ્ચાંની નાજુક હોજરી ભાંગી જાય છે અને બચ્ચું ક્ષીણ થઈ જાય છે, એમ તેઓએ સમજવું જોઈએ. બચ્ચાંને ધાવણ આપવામાં ઉદાર થવું, તેને નળજું કરવા સરખું છે. અતિશય ધવાડવું, —નહીં ધવાડવા જેવું, —ખસકે ભૂખે મારવા જેવું છે. તેને પરિણામે શરીરના સઘળા અવયવો ભૂખે મરે છે. માટે ધાવણ થોડું અને નિયમિત વખતે આપવું; અને ૯-૧૨ મહિના સુધીજ ચાલુ રાખવું. ત્યાર બાદ ચોખા, દાળ ઇત્યાદિ હલકા પદાર્થો આપવા શરૂ કરવા. પણ ખાંડ, ધી, ઇત્યાદિ ભારે પદાર્થો પાંચ વર્ષની ઉંમર પછીજ આપવા. કેટલાકલોકો બચ્ચાંને અતિશય ગરમ પાણીએ નકવાડે છે; પણ તેથી કેટલું નુકસાન થાય છે, તે તેઓ જરા પણ સમ-

જતા નથી. આગડીને મજબૂત કરવી હોય, આસપાસની હવાથી તેનું રક્ષણ થઈ શકે એવી કઠણ કરવી હોય, તો ઉદ્ધાયે પાણીએ જ નહવાડવાની ટેવ પાડવી. નાહી રહ્યા બાદ, શરીરને ધસીને લૂછી નાખવું. સ્નાનબાદ રૂતુને અનુકૂળ કપડાં પહેરાવવાં. ઉનાળામાં મલમલનાં વસ્ત્ર પહેરાવવાં; શિયાળા અને ચોમાસામાં, ફલાદીનનાં. તદ્દય અને જોહીની ધમનીઓને મજબૂત કરવાને, હલકો તેમજ પૌષ્ટિક ખોરાક ઉદ્ધાયા પાણીની અગોળ, અને નિયમિત કસરતની જરૂર છે. (૨) શારીરિક તેમજ ચેતનશક્તિઓને સંપૂર્ણ ખીલવવાને શરીરના સધળા અવયવોમાં એક સરખી ઉજ્જ્વલતા રહે, એવા ઉપાયો યોજવા જોઈએ. શરીરના સધળા અવયવોમાં એક સરખા વ્યાપાર ચાલતા હોય તો, આયુષ્યનો પાયો અચ્ચત રહે છે; પણ શરીરના એક ભાગમાં ઉજ્જ્વલતા વધારે હોય, અને બીજામાં થોડી હોય તો, તેથી એક અવયવ મજબૂત રહે છે, પણ બીજો નબળો પડે છે. જયપણમાં છોકરાંને ચોળીને ઉદ્ધાયે પાણીએ અગોળ કરાવવાથી, અને ખુદસી હવામાં ફેરવવાથી ઉપર દર્શાવેલો હેતુ પાર પડે છે; તેમજ મોટી ઉંમરે યોગ્ય કસરત આપવાથી પણ એ હેતુ સચવાય છે. (૩) શરીરને ઠાઠ, તાપ, ધાક, અને તૂપા ખમવાની ટેવ પાડવી. તેમ કરવાથી લાગણીઓ કઠણ અને ખુદી થાય છે; મંદવાડની અસર ઝાઝી લાગતી નથી; જીવનક્ષય ઓછો થાય છે; અને રોગાધીનતા ઘટે છે. (૪) રોગતા જંતુઓને શરીરમાં પ્રવેશ થતા અટકાવવાને, દરેક રૂતુની શરૂઆતમાં, એક જીવન અથવા ઉલટી લેવાં. આ સુધળા નિયમોને અમલમાં મુકવાને, કેવા ઉપાયો લેવા, તે દર્શાવીશું. (૧) બચ્ચાને પેહેલા બે વર્ષમાં ખોરાક હલકો તથા પ્રવાહી આપવો. અતિશય મીઠો, અતિશય ગરમ અથવા અતિશય થંડો ખોરાક તુકસાનકારક છે; કારણકે તેથી ક્ષય થાય છે અને આયુષ જલદી ધસાઈ જાય છે. જયપણ માટે, કુદરતે કુદરતે ખોરાક નિર્માણ કીધો છે, અને તેજ ઐશ્ય છે; પેહેલા વર્ષમાં, બચ્ચાના શરીરમાં ઘણા ફેરફારો થાય છે; ઘણો સમાર અને ખગાડ થાય છે, કે જેવો માણસના શરીરમાં કદી થતો નથી. તે પરથી એમ

અનુમાન થઈ શકે, કે બચ્ચાંને ખોરાક ક્ષયને અગ્રકાવવાને, પુષ્કળ
ગરમ હોવે જોઈએ; પણ તેમ નથી. બચ્ચાંની હોજરી નાજુક હોય છે,
તેથી વનસ્પતીખોરાક તેને અનુકૂળ આવતો નથી; તેમજ માંસાદિ
ગરમ ખોરાક પણ તેને સહનો નથી. પણ દુધ જેવો પ્રવાહી તેમજ
પુષ્ટીકારક, અને તેની પ્રકૃતિને અનુકૂળ આવે, એવો કુદરતી ખોરાક
તેને જલદી હજમ થાય છે. વળી બચ્ચાંની તાંતુમાળા નાજુક હોય છે,
અને તેને લીધે તેની લાગણી અને મનોવિકાર સેહેજમાં ઉદ્ભવે.
જાય છે. કોઈ પણ નજીવા કારણથી તેને તાવ આવે છે; અથવા તો
તાણ આવે છે. બચ્ચાંની પ્રકૃતિ અને લાગણીને લીધે, દુધ જેવો
પ્રવાહી અને પુષ્ટીકારક ખોરાક તેને વધારે માફક આવે છે. માટે
બચ્ચાંનું આયુષ્ય લાંબું અને સુખી કરવાનો ખરો રસ્તો એક જ છે,—
અને તે એ કે કુદરતના નિયમ પ્રમાણે એક વર્ષ સુધી તેને માતું
અથવા નિરોગી ધાવતું દુધજ આપવું. હાલના જમાનાના ધણા લોકો,
આ કુદરતી નિયમથી ઉલટા ચાલે છે અને તેના માદા-પરિણામો તેઓને
ભોગવવા પડે છે. કેટલાક લોકો બચ્ચાંને ચોખ્ખા, દાળ વગેરે પદાર્થો
આપે છે; પણ એવા પદાર્થોથી બચ્ચાંને દુધ જેટલી પુષ્ટી મળતી
નથી; તેમજ તેના શરીરમાં પ્રાણીમય ઉષ્ણતા પણ ઉત્પન્ન થતી નથી.
એવો ખોરાક આપવાથી બચ્ચાં નળજાં રહે છે, અને તેને અછરણ
અને ગંડમાળ થાય છે. રોટલી આપવાનો રિવાજ એથી વધારે
હાનિકર્તા છે; કારણકે રોટલી, એક પ્રકારનો વનસ્પતીખોરાક
છે; તેમજ તેમાં ખટાસ હોય છે, તેથી એવા બારે પદાર્થોને લોહીમાં
લઈ જવાને, નાજુક રસપિંડોને અડચણ નડે છે. અને ગંડમાળ
અને ક્ષયનાં બી રોપાય છે. તેટલા માટે પેહેલા વર્ષમાં બચ્ચાં માટે
કોઈ પણ ખોરાક અનુકૂળ અને શૈષ્ટીક હોઈ શકે, તો તે દુધ શિવાય
બીજો કોઈ નથી, એમ સ્પષ્ટ માલમ પડે છે. વળી કેટલાક સંનિગોમાં;
કુદરત બચ્ચાંનો સ્વાભાવિક ખોરાક છીનવી લે છે. મા. ધવાડવાને
અશક્ત થઈ પડે છે; થાન પાકી આવે છે; અથવા નળજાંને લીધે દુધ
ઉતરતું નથી. આવા સંનિગોમાં નિરોગી ધાવ ગળી આવે તો બચ્ચાંનું
ભાગ્ય મોટું સમજવું. પણ તે ન મળી આવે તો, આખરે તે બચ્ચાંને

હાથે ઉછેરવાની જરૂર પડે છે. બચ્ચાંને પેદેલા પંદર દીવસ સુધી તેા તેની માએ ધવડાવવું જોઈએ. સારખાદ બકરી, ગધેડી, અથવા ગાયનું દુધ આપવું. બકરી અથવા ગધેડીનું દુધ તાબુ અને ગરમ કાષા વગર આપવું અથવા બનેલાં સુધી બકરી અથવા ગધેડીના યાનને વળગાડી બચ્ચાંને ધવડાવવું. ગાયનું દુધ વાપરવું હોય, તેા તેમાં થોડું પાણી અને ખાંડ નાંખી ગરમ કરી, સારખાદ ઉપરની તર કાઢી નાંખી પીવાડવું. આવી રીતે દુધ આપવા ઉપરાંત સાબુ ચોખાની કાંજી પણ પાવી. (૨) બચ્ચું એક મહિનાનું યાયત્યારે દરરોજ તેને સ્વચ્છ હવામાં ફેરવવું. જેવી રીતે છોડવાની માવજત કરવામાં તમે સંભાળ રાખોછો, તેને દરરોજ પાણી સીચોછો, તેવીજ રીતે બચ્ચાંની માવજત કરવામાં પણ સંભાળ રાખવી. તેમ છતાં છોડવાને એક અંધારા ઓરડામાં રાખી મુકશો, તેા તે કરમાઈ જશે અને આખરે મરી જશે. તેવીજ રીતે બચ્ચાંને પણ હવા વગરના ઓરડામાં ગોંધી રાખશો, તેને પ્રુદ્ધા હવામાં દરરોજ ફેરવશો નહીં, તેા તેની સ્થિતિ પણ છોડવા જેવીજ થશે એમ તમારે ખાતરીથી માનવું. ખોરાક અને પાણી, જીવંત અગ્નિને મજીવન રાખવાને જેટલાં જરૂરનાં છે, તેટલાંજ જરૂરનાં, બાકે તેથી પણ વધારે, હવા અને અજવાળું છે; અને તે વગર કોઈ પણ આદમીને ચાલતું નથી. તમે કાંઈ પણ આદમીના ખોરાક 'છીનવી લો, તમે તેના પાણીને ખાસો દોળી નાંખો, તેા પણ તે વગર તે જીવી શકશે. તમે કાંઈ પણ આદમીની નિદ્રા ભંગ કરો અથવા તેની આસાદેવીને દાર કરો, — તેા પણ તે વગર તે જીવી શકશે. પણ એક વાર તમે તેની હવા અને અજવાળાં રૂપી અમૂલ્ય છૂટપર તરાપ મારો, અને તે, ક્ષણ માત્ર જીવી શકશે નહીં. કલકતાની એક અંધારો અને હવા વગરની કોટડીમાં ૧૪૬ અંગ્રેજોને કેદ કાષા હતા, અને બાર કલાકમાં તેમાંના ૧૨૩ આદમીઓ યુગળાઈને મરણ પામ્યા હતા. ત્યારે હવાં અને અજવાળાંની દરેક આદમીને કેટલી જરૂર છે અને તે વગર તેની દશા શી થાય છે તેના, આ, એક આજેજીવ ઐતિહાસિક દાખલો છે. (૩) બચ્ચાંને દરરોજ ચોળીને હાથે પાણીએ નહાડવું જોઈએ. ગરમ પાણીથી બચ્ચાંની ચામડી સુવાળી થાયછે અને તેને

લીધે તેની સાગણીઓ કદાચ થતી નથી. પણ ઉદારે પાણીએ ન્હાડવા-
થી તેની ચામડી મળ્યૂત અને કદાચ બને છે; એટલુંજ નહીં પણ તેના
તંતુઓમાં ક્રાંત આવે છે અને ટાઢ, તાપ, તથા રોગ ખમવાની શક્તિ
વધે છે. (૪) બચ્ચાને અતિશય ગરમ કપડાં પહેરાવવાં નહીં. ગરમ
દવાવાળા ઓરડામાં રાખવું નહીં. આપણા લોકો બચ્ચાને મોંઝે
માથે ઓરાડી, દવા વગરના ઓરડામાં સુવાડે છે, તેથી બચ્ચું ગુંગ-
ળાધ્ન જાય છે અને તેની સાગણીઓ ચંચળ થાય છે; તેને આંકડીઓ
આવે છે; વળી તેના તંતુઓ નબળા પડવાથી તથા ઉસ્કેરાઈ જવાથી,
જીવનક્ષય વધે છે; શોહીની નળીઓ નબળી અને ઢીલી પડે છે; ચામડી-
ની સાગણી ઓછી થાય છે; પ્રુષ્ઠ પરસેવો થાય છે; અને શરદી લાગતાં
વાર લાગતી નથી. બચ્ચાને ઘોડીયામાં સુવાડવાને ચાલુ ધણ વખાણવા
લાયક છે. તેમાં જે કપડું વાપરે છે, તે કદાચ અને મળ્યૂત હોય છે,
તેથી બાળકનું શરીર કદાચ અને મળ્યૂત બને છે-તેમજ બચ્ચું સીધું
અને ચતુર સૂતે છે, તેથી તેના શરીરના અવયવો, -તેમાં સુખ્યત્વે કરીને
તેની છાતી, -નિયમાનુસાર વૃદ્ધિ પામે છે. પણ એથી ઉલટું, બચ્ચાને
પારણામાં સુવાળી ધામળીપર સુવાડવાથી, તેના બાંધો ઢીલો થાય છે,
તેની ચામડી પોચી થાય છે; શરીરના અવયવો ઢીલા થઈ જાય છે;
બચ્ચું ચંચળ અને નાનુક થાય છે; અને ગંડમાળ-ક્ષયની પ્રકૃતિનાં
ળી રાખાય છે. પૈસાદાર દોષ્ટાના બાળકો નાનુક અને નબળાં
હોય છે, તેનું કારણ એજ છે. (૫) બચ્ચાને કપડાં
પહેરાવવામાં પણ સંભાળ રાખવાની જરૂર છે. બચ્ચાને ખેસતાં
કપડાં ફરી પણ પહેરાવવાં નહીં. કેમકે તેથી તેના અવયવો અને છાતીને
સંપૂર્ણ રીતે ખીલતાં અડચણ પડે છે. માટે બચ્ચાને ઢીલાં કપડાંજ પહે-
રાવવા. તેમજ કપડાં અને ગિછાનાં દમેશાં સ્વચ્છ રાખવાં, કે જેથી જંતુ-
ઓની કૃત્તિ થતી બાટકે. બચ્ચાને મળ્યૂત, ચાલાક, અને પ્રયત્નમા-
કરવું હોય તો, દલકો ખોગક, સ્વચ્છતા, અને અંગોળ વડે, તે કામ
સેહેજથી થઈ શકે છે. પણ આવા સેહેજા કૃપાએ વાપરવામાં ગદ્ગદની કર-
વાથીજ, બચ્ચા નબળાં અને માદાં રહે છે બચ્ચાં દમેશાં માદાં રહે છે,
સારે અત્તાન લોકો એમ કહે છે, કે એને તો નજર લાગી છે બપવાબૂત
બનાયું છે, પણ ગંદવાડ અને અસ્વચ્છતાથી ભૂતથી પોતાનાં બચ્ચાંઓ

પીડાય છે અને આખરે મરી જાય છે, એવો ખરો ખ્યાલ તેમના મનમાં આવતો નથી, એ ખેદકારક છે. માટે બચ્ચાંને દરરોજ અંગોળ કરાવી, હલકો ખોરાક ખવાડી, સ્વચ્છ હવામાં ફેરવી, તેનું જતન કરશો, તો જૂત નક્કી ભાગી જશે.

(૧) હવે બચ્ચાંને ખીજ વર્લ્થી બારમા વર્લ્થ સુધી કેવા પ્રકારની કેળવણી આપવી જોઈએ, તે વિષે વિવેચન કરી આ પ્રકરણ પૂરું કરીશું. ખીજથી બારમા વર્લ્થ સુધી, આરોગ્યતાના નિયમો, જે ઉપર ગણાવી ગયા, તેજ પાળવા જોઈએ. તે ઉપરાંત, ખોરાક આપવામાં ધણી સંભાળ લેવી જોઈએ. જ્યારે બાળક ઉંમરે મોટું થાય, ત્યારે ચોખા, દાળ વગેરે આપવાં. તેથી તેનું પેટ ન ભરાય તો, રોટલી આપવી. પણ મસાલાદાર મીઠા પદાર્થો, પૂરી, બરશી, ચાહા, કાશી વગેરે આપવાથી, તેને બાંધો નબળો પડે છે.

Plain, unadulterated, and simple food is the best; for, many dishes produce many diseases.

(અર્થાત્) સાદો અને સ્વચ્છ ખોરાક-ઉત્તમ છે; કારણકે તરેહ તરેહની વાની ખાવાથી ધણા રોગો પેદા થાય છે. પ્રાચીન દિલ્લિષ્ઠ પિંડનીનું આ સૂત્ર, જે સ્ત્રીઓ પોતાના બાળકોને ન્યાતમાં સાથે લઈ જઈ તેમને ખુશીમાં આવે તે અખાડવા દે છે, તેઓનાં ભેજપર ઠસાવવા માંગીએ છીએ. ગામડીયાઓનાં છોકરાં કેવાં મજબૂત હોય છે? અને શહેરી બાળકો કેવાં નિર્બળ હોય છે. ગામડીયાઓનાં છોકરાં સુકકી ભાખરી ખાય છે, તેથી મજબૂત અને નિરોગી રહે છે. પણ શહેરી બાળકો ન્યાતોમાં જન્મવા જઇને બરશી, પૂરી, પઠવાન ઈલાહી તરેહ તરેહની ભારે વાની ખાય છે. હવે આ પદાર્થો ગરમ હોવાથી બાળકોનાં શરીર તવાઈ જાય અને ફુગળાં રહે, તેમાં નવાઈ પણ શી? સારે હવે ઉપર જણાવેલા બે પ્રકારના ખોરાકમાંથી, કયો ફાયદાકારક અને શરીરને પુષ્ટી આપનાર હોય શકે તે શોધી કાઢી 'પસંદ કરવાનું' કામ, હમે વાંચનારની સુનસરીપર રાખીએ છીએ. તમારે તમારાં છોકરાંને ઢીલાં, નાકોવતવાન બતાવવાં હોય, તો તેનો ઉપાય સેહેલો છે. પણ તેમને મજબૂત અને તાગાતવાળાં કરવાં હોય, તો તે કામ કપડું છે. (જે કે ગામડીયાઓને તે સુસ્વેદ લાગતું નથી, પણ તે તેઓ સમજે છે અને સેહેલથી કરે છે.)

માટે પૈસાદાર લોકો, ગામડીયાઓનો દાખલો લઈ, તે પ્રમાણે પોતાનાં છોકરાંને કેળવશે તો તેથી ફાયદો થશેજ. (૨) બચ્ચુ' ત્રણ ચાર વર્ષનું થાય, સારે પણ તેને બહાર ફરવા લઈ જવું જોઈએ. ખુલ્લી હવામાં તેને દોડાવવું જોઈએ, અને બાર વર્ષનું થાય, સારે તેને અખાડામાં મુકવું જોઈએ. એમ કરવાથી, સૌથી મોટો ફાયદો એ થાય છે કે, શરીરના અવયવો સંપૂર્ણ રીતે ખીલે છે; પાચનશક્તિ વધે છે; લોહીને પુખ્તી મળે છે; અને ધરમાં ગોંધી રાખવાથી જે ખોડખાંપણ ચવાનો સંભવ રહે છે, તે પણ દૂર થાય છે. (૩) કેટલાક લોકો એમ માને છે કે છોકરાં-ઓને વેહેલાં નિશાળે મુકવાથી ફાયદો છે. કેટલાંક લોભી અને કોડીલાં માળાપો, પોતાનાં છોકરાંઓને નાની વયમાં ખી. એ. અથવા એમ. એ. ના ખેતાળો મળે એવી આશાથી, તેઓને વેહેલાં નિશાળે મુકે છે. છોકરાંઓને નાનપણથી કેળવવાં, એક ઉમદા વિચાર છે. પણ બચ્ચાની શક્તિ ધ્યાનમાં લઈ, એ વિચાર અમલમાં મુકવો જોઈએ. કેટલાંક છોકરાંઓ પાંચ વર્ષની ઉંમરે પાટલે બેસે છે; અને સાં બેસી રહેવાથી તેમજ વિચાર કરવાથી, કેટલી હાનિ થાય છે, તે વાત તેમનાં માળાપો જાગ્યેજ સમજતાં હશે. એમ કરવાથી તેમના શરીરનો બાંધો તૂટી જાય છે; શરીરના અવયવો, જેવા કે હાથપગ, બરોબર ખીલતા નથી; પણ નખજાઈ અને ગંડમાળ પેદા થાય છે. બચ્ચાને નિશાળે મુકવાને યોગ્ય વખત સાતમે વર્ષે શરૂ થાય છે. કારણ કે એ વખતેજ તેની શારીરિક અને માનસિક શક્તિ (અક્ષલ), શિક્ષણનો બોળે ઝીલવાને લાયક થાય છે. બાળકોને વેહેલાં નિશાળે મુકવાથી જે માદાં પરિણામો થાય છે, તે, તેની મનશક્તિ પર બોળે પડવાથી જેટલાં ઉત્પન્ન થાય છે, તેથી વધારે,—ગોંધાઈ રહેવાથી,—એક જગાએ બેસી રહેવાથી,—અને નિશાળની બગડેલી, ગંધડીવાળી હવાથી,—થાય છે. આવી રીતે વેહેલાં નિશાળે મુકવાથી, છોકરાંઓ પર શારીરિક અને માનસિક—એવો બેવડો—મારો પડે છે. તેટલા માટે દરેક બાળકને સાતમે વર્ષે નિશાળે મુકવું--એજ ડહાપણનું કામ છે; કારણ કે તેમ કરવાથી, તેનું શારીરિક અને માનસિક—એ બન્ને દિતો--સચવાઈ શકે છે.

મકરણ ૨.

જીવાનીમાં શરીરને તેમજ મનને ખૂબ કસવાની જરૂર-તેમ કરવાથી જીંદગી વધારે ટકે છે.-મુખીયો સંસાર.

A sacred burden is this life ye bear;
Look on it, lift it, bear it solemnly;
Stand up and walk beneath it steadfastly;
Fail not for sorrow, falter not for sin,
But onward, upward, till the goal ye win
(Kemble).

Of earthly goods, the best is a good wife;
A bad, the bitterest curse of human life.

જીવાનીમાં શરીરને ખૂબ કસવાથી, શ્રમ વેહીને પૈસો પેદા કરવાથી, તથા પરમાર્થનાં કામો કરવાથી, આયુષની દેરી મજબૂત થાય છે; ધડપણમાં દુઃખ પડતું નથી; શરીરનો બાંધો મજબૂત થાય છે; રોગાધીન તો કभी થાય છે, અને લાંબુ તેમજ સુખી આયુષ પ્રાપ્ત થઈ શકે છે, એથી ઉલટું, જે આદમી પોતાની જીવાનીના દિવસો સુખચેન અને આનંદમાં ગાળે છે, તેની જીવનશક્તિ કસાઈ જાય છે; તેની સ્થિતિમાં સુધારો થતો નથી; ધડપણમાં પૈસો ટકે દુઃખી થવાથી તેને બેવડી વિટમણા પડે છે. ફિકર ચિંતા રૂપી આધિ તેને રીજાવે છે, અને છેવટે તેની જીંદગી ટૂંકી અને દુઃખી થાય છે. જે આદમી લાંબી અને સુખી જીંદગીનો લ્હાવો લેવા ઇચ્છતો હોય, તેણે તો પોતાની જીવાનીના દિવસો ઉદ્યોગ અને મહેનતમાં ગાળવા જોઈએ. લશ્કરી આદમીઓ, ખજાસીઓ, અને મજૂરોને જીવાનીમાં મહેનત અને શ્રમ વેઠવાની ટેવ હોય છે. અને તેથીજ તેઓ લાંબું આયુષ મેળવે છે. મિટલ સ્ટેટ નામનો સખસ ૧૮ વર્ષની ઉંમરે લશ્કરી સિપાઈની નોકરીમાં દાખલ થયો હતો, અને પ્રશીયન લડાઈઓમાં તેણે ભાગ લીધો હતો. આ સખસ ૧૧૨ વરસની મ્હોટી વયે મરણ પામ્યો હતો.

સુખીયો સંસાર પણ આયુષ વધારવાનું એક ઉત્તમ અને અદોષિક સાધન છે. લગ્નમાં જોડાવાથી આદમીનો પ્રેમ સ્થિર રહે છે. અનાતિનાં કામો કરતાં તે અટકે છે. વળી જે લોકો ચિર જીવી થઈ ગયા છે, તે સધળા પરણેલા હતા. લગ્ન કરવાથી કુટુંબમાં ખુશાલી વ્યાપે છે; અને એ ખુશાલી શરીર અને મનને પુષ્ટીકારક થઈ પડે છે. ફિકર ચિંતા, આશા, ઉમંગ, વગેરે મનોવિકારો કાબુમાં રહે છે અને મનોવૃત્તિઓ સ્વચ્છ અને શાંત થાય છે. લગ્ન, એક ધર્મ સંગ્રામી પવિત્ર ગાંઠ છે; અને સાંસારિક, સાર્વજનિક અને ધાર્મિક સુખનું મૂળ છે. પરણેલો આદમી, એકનતા મત પ્રમાણે, રાજ્યનો સ્થાન ગણાય છે. તેની સ્ત્રી અને છોકરાંઓ, તેના સુખ દુઃખના સંગી થઈ, તેને દિલાસો અને ધીરજ આપે છે. તેનું હૃદય પ્રવૃત્તિત રહે છે, અને તેની જીંદગી લાંબી અને સુખી થાય છે. પણ એથી ઉલટું, કુંવારો આદમી હંમેશાં દુઃખીયો રહે છે. તે, અહંકારી, અસ્થિર મનનો, અને સ્વાર્થી હોય છે. તેની લાગણીઓ તથા મનોવૃત્તિઓ, એકાંત સ્થિતિમાં રહેવાથી, તથા કુટુંબ પરિવારની વાસનાથી વિરક્ત રહેવાથી, ઠઠણ અને કુંર થાય છે. મનુષ્યજાતને માટે, પોતાનાં સ્નેહીઓ માટે, તેમજ પોતાના દેશ માટે, તેને કંઈ પણ લાગતું નથી. તે પોતાનો સ્વાર્થ સાંધવામાં જ તત્પર રહે છે. માણસે લગ્ન કરવું, એ સ્વાભાવિક છે. લગ્ન કર્યા વગર કોઈ પણ સુખી થઈ શકતું નથી. કુંવારા માણસો હંમેશાં અસંતોષી અને ઠંડાણે પડ્યા વગરના, રહે છે. કુંવારો પ્રૃથ્વ અથવા સ્ત્રી ૬૦ વર્ષની વયે કવચીતજ પોહાંચે છે, અને તેમની મોટી સંખ્યા દિવાનાશાળામાં જાય છે. કુંવારી સ્થિતિ જીંદગીનો કટો વેરી છે. દૂકમાં કહીએ તો એવાં આદમીઓની જીંદગી કટો પણ સુખી અને લાંબી થતી નથી. આ સંસારમાં કોઈ એવાં સંકટો માણસને માથે આવી પડે છે કે, તેનો કટકો લાગતાંજ, પ્રૃથ્વ ગળાઈ પડે છે. કોઈ દુઃખે તેના ઉપર હુમલો કર્યો કે, તે ચતોપાટ-થઈ જાય છે. સારે આવે પ્રસંગે સ્ત્રીની ખરી હિંમત, ખરી સહનશીલતા, અને ખર્ચ શૌર્ય અલગ જળકા નીકળે છે. તે, એવી રીતે પડેલા પ્રૃથ્વને, ઉઠાડે છે, તેને ખુશ કરે છે, તેને ઉત્સાહ આપે છે, અને તેના દુઃખી દિલને આસ્તે આસ્તે શાંતિ આપવાને, એવી તો મયન કરે છે કે અવધિ.

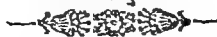
પોતાના દાખલાથી તેને ધીરજ ધારણ કરવા સમજાવે છે; પોતાની પ્રીતિથી તેનામાં બળ રહે છે; અને છેવટે તેના બાંગી પડેલા નંસીય અક્રમે, ખાંધ આપી ઉંચકવાને, પોતાના મૃદુશબ્દોથી, તેને રસ્તો દેખાડે છે; એટલું જ નહીં, પરંતુ જે સુખદસ્થિતિ પુરૂષના હસ્તમાંથી જતી રહી હોય, તે આનંદદાયક સ્થિતિ, તેનીજ આરક્ષા-તેજ પ્રાપ્ત કરાવે છે.

શ્રી, અહરાન્યનો પ્રધાન, છે; અને રાજાને ખરે ભાગે લઈ જનાર તેનો પ્રધાન હોય છે, તેવી રીતે, જ્યારે સંકટોથી પીડાવાને લીધે, આદમીના હાંબ ગગડી જાય છે, શરીર નખાઈ જાય છે, તેવે પ્રસંગે, દિક્ષાસા તથા ધીરજરૂપી મીઠાં વેણું આવરીને, પોતાના ધણીને સંકટમાંથી તારનાર, શ્રી શિવાય ખીન્નું કેદ પણ હોતું નથી. દરેક સદ્ગુણી સ્ત્રીના અંતઃકરણમાં, ઐશ્વરી દેવતાનો તનખો વાસો કરી રહેલો હોય છે. એ તનખો સંપત્તિ સમયે ઝાંખો પડી રહે છે; પણ વિપત્તિકાળમાં અજાડી ઉઠે છે; ઝળકી રહે છે; તેજમય પ્રકાશી રહે છે. ખરું જોતાં, લગ્ન કરીને સુખીયો સંસાર ભોગવવાને જે આદમી શક્તિવાન થાય છે, તેજ અવશ્ય કરીને લાંબા અને સુખી આયુષનો ભોક્તા થાય છે. સર્વે પ્રકારની દોષતમાં, 'સદ્ગુણી વહુ' એક ઉત્તમ દોષત ગણાય છે. ત્યારે મિહલટન નામનો કવી તેની પ્રશંસામાં જે કહી ગયો છે તે નીચે આપી, આ પ્રકરણ સમાપ્ત કરીશું:—

"The treasures of the deep are not so precious
As are the conceal'd comforts of a man
Locked up in woman's love. I scent the air
Of blessings, when I come but near the house.
What a delicious breath marriage sends forth.
The violet bed's not sweeter."

* * * * *

પ્રકરણ ૩.



નિદ્રા તથા શારીરિક કસરતથી થતા ફાયદા.

Sleep that knits up the ravelled sleeve of cares,
The death of each day's life, sore labour's bath,

Balm of hurt minds, great nature's second course,
Chief nourisher in life's feast.....(Shakespeare).

Labour is life ! 'Tis the still water faileth;

Idleness ever despaireth, bewaileth;

Keep the watch wound, for the dark night.
assailleth;

Flowers droop and die in the stillness of moon.

Labour is glory ! The flying cloud lightens;

Only the waving wing changes and brightens;

Idle hearts only the dark future frightens;

Play the sweet keys, wouldst thou keep them in
tune !

* * * * (Mrs. Frances Osgood),

કુદરતના સર્વે નિયમોમાં, નિદ્રા, એક ઉત્તમ નિયમ છે. પાછળ જણાવ્યા પ્રમાણે, જીવનરૂપી વરાળયંત્ર, શારીરિક વ્યાપારો ચલાવવામાં નિરંતર ચુંથાયલું રહે છે; તેથી નિયમિત વખતે, તેના જીવનરૂપી ક્ષયને હલકાર વધતો અટકાવવાને, તેને આરામ આપવાની જરૂર પડે છે. મીડીનીદ, યાદી ગયલા, -વરાળની ગરમીથી નખી-ગયલા, -વરાળયંત્ર (શરીર)ની વારે ધાય છે; અને શરીર તથા મન તેની મોહિનીમાં.

અસ્ત યષ્ઠ જાય છે, -ચેતનરહિત થાય છે, -સમાધિ-પ્રાપ્ત કરે છે. માથુસ દર સવારે જાણે પુનર્જન્મ લેતો હોય, એવી તેની સ્થિતિ થાય છે. અહો ! દયાહી પરમાત્મા ! તારી શક્તિ અગાધ છે ! જે નિયમો તે ધડયા છે, તે ગતુષ્પતના સુખ માટેજ કર્યા છે, અને જે આદર્શી તેનું હલકાવન કરે છે, તે દુઃખી થાય છે. કેટલાક લોકો એમ કહે છે કે, જેમ બને તેમ થોડું જીવવાથી, આયુષ્ય વધે છે. પણ એ વિચાર વેદક નિયમોથી હલકો છે. તેમજ અનુભવપરથી આપણે જોઈએ છીએ કે રેશ્વે તથા તારણાતાંના નોકરો, જેઓને આખીરાત જાગવું પડે છે, તેઓ કદી પણ દીધાપુષી યતા નથી. તેમજ તેઓ કદી પણ ચાકાક અને ચ ચળા રહેતા નથી; પણ રોગાધીન થાય છે. એથી ઉલટું, જે લોકો રાત્રે નિદ્રા

મિત નિદ્રા ધોરે છે, તેઓ ચાલાક, ચંચળ, નિરાગી રહે છે. ‘મીઠીનીદ,’ એક ઇશ્વરી બક્ષીસ છે, માટે તેનો લ્હાવો દરેક આદમીએ લેવો જોઈએ.

‘આશા અને નિદ્રા, આદમી પાસેથી છીનવી લઈશું, તો તેની રચીતિ કંગાળ અને દુઃખી થશે’ એમ એક વિદ્વાન કહી ગયો છે, તે ખોટું નથી. માટે જે આદમીને દીર્ઘાયુષી થવાની વાંછા હોય, તેણે નિદ્રાદેવીની યથાનિધિ ઉપાસના કરવામાં મશગૂલ રહેવું. સુવાનો ઓરડો શાંત અને એકાંત રાખવો જોઈએ. તેમજ તેમાં દીવો કદી પાલુ જળતો રાખવો નહીં; કેમકે તેમ કરવાથી હવા ઓછી થાય છે, અને આપણી માને દિ-યોપર અસર થવાથી, આત્માને નિરાંતે નિદ્રા આવતી નથી. જે લોકો સુવાના ઓરડામાં જતી રાખે છે, તેઓએ આ સલાહ પર ધ્યાન આપવું જોઈએ. છ’દમીના ઘણા ભાગ આપણે સુવાના ઓરડામાં ગાળીએ છીએ, તેથી તે ઓરડાની હવા ધણીજ સ્વચ્છ રાખવી જોઈએ. તે ઓરડો મ્હોટો અને ઉંચાણમાં હોવો જોઈએ; અને દિવસે લાંબી બા-રીઓ ખુલ્લી રાખવી જોઈએ; પણ રાત્રે ઋતુ પ્રમાણે બંધ કરવી જોઈએ. સૂતી વખતે વાળુ કદી પથુકરવું નહીં. બેચાર કલાક અગાઉ વાળુ કરવું અને ફક્ત થંડો ખોરાક ખાવો. (આ સૂત્ર પારસી, મુસલમાન, તથા યુરોપીયન લોકોએ વિશેષ ધ્યાનમાં રાખવું જોઈએ, કેમકે તે લોકો સૂતી વખતે માંસ મદિરાદિ ગરમ પદાર્થો ખાય છે.)

ખિજાનામાં હંમેશાં ચતા અથવા પાસાપર સૂવું; કેમકે તેમ કરવાથીજ લોહી શરીરના સવળા અવયવોમાં ફરી શકે છે. બચ્ચાંઓ તથા છોકરાંઓના અવયવોમાં જે ખોડખાપણુ વારંવાર જોવા-માં આવે છે, તેનું કારણ આપરથી સ્પષ્ટ માલમ પડી આવે છે; અને તે એકે તેઓ ગમે તેમ આડાંઅવળાં સૂવે છે. તેટલા માટે એવી ખોડ ખાંપણે ચતી અટકાવવાને થોડીઈ વાપરવું જોઈએ. પૈસાદાર લોકો પારણામાં પોતાનાં છોકરાંને સૂવડે છે, તેને લીધે એવાં બાળકોના હાથ-પગમાં ખોડ રહી જાય છે. માટે બચ્ચાંઓ તથા છોકરાંઓને પારણા-માં સુવાડવાને બદલે થોડીવામાં સુવાડવાં, અને તેમ કરવાથી શો ફાયદો થાય છે તે પાછલા પ્રકરણમાં સમજાવ્યું છે. વળી કેટલાક લોકોને સૂતી વખતે વાંચવાની, અથવા વાંચતાં વાંચતાં ઉંઘી જવાની, ખરાબ ટેવ

હોય છે. પણ એમ કરવાથી મગજમાં લોહી વધે છે અને આત્માને સંપૂર્ણ નિદ્રા મળતી નથી. તેમજ ક્ષયની વૃદ્ધિ થાય છે. માટે એવી ખરાબ ટેવ દૂર કરવી જોઈએ. શરીર અને મન, બન્નેને, એક સરખી નિદ્રા મળે, તોજ શરીરનો સંપૂર્ણ હોળાદાર થાય છે. આગગાડીમાં જે લોકો ઉંઘે છે, તેઓને ક્ષય પેદા થાય છે; કારણ કે તેથી કુદત મનનેજ નિદ્રા મળે છે; પણ શરીરને આમકા આવવાથી, તેને ખરાબર આરામ મળતો નથી, વળી કટલાક લોકો એમ માને છે કે રાત્રે અગર દિવસે ચોક્કસ વખત નિદ્રા લેવાથી એક સરખોજ લાભ છે. કટલાક વિદ્યાર્થીઓ રાત્રે અભ્યાસ કરે છે અને દિવસે ઉંઘે છે. તાર અને રેલ્વે ખાતાનાં ધણા નોકરો આખી રાત જાગે છે અને દિવસે ઉંઘે છે. આવી ટેવથી તેઓમાં ક્ષય પેદા થઈ, હાંદગી કેટલી ટૂંકી થાય છે તે આપણે જોઈએ છીએ. નિદ્રા માટે, રાત્રીનેજ વખત, કુદરતે નિર્માણ કરી દે છે, અને તેનાં કારણો ધણાં છે. દિવસમાં હવનવ્યાપાર ચાલ્યાં કરે છે, તેને પરિણામે સંધ્યાકાળે શરીરની ઉષ્ણતા વધે છે અને તાપ આવે છે. અર્થાત્ આદમી યાદી જાય છે, તેથી તેને સુરતી અને નિદ્રા આવે છે. શરીરમાં જે ક્ષય થાય છે તે, ઉંઘમાં, પરમેવાવાટે, નીકળી જાય છે અને શરીરની શુદ્ધિ થાય છે. આવી રીતે હાંદગી ટકાવી રાખવાને, નિદ્રા, એક અમૂલ્ય કુદરતી ઔષધ છે, અને તેનો લાભ સર્વ જ્ઞાની પુરૂષો લે છે. મનુષ્યની હાંદગીમાં, દિવસ, એક અતિદાસીક પૃષ્ઠ છે, અને તેનો પેહે-લો ભાગ, (પ્રાતઃકાળ) તરછાવરયા દાખવે છે; ખીજો ભાગ, (મધ્યાહન) સુવાવરયા સૂચવે છે; અને ત્રીજો ભાગ, (સંધ્યાકાળ તથા રાત્રી) વૃદ્ધા-વરયા દર્શાવે છે. સારે વૃદ્ધાવરયાએ શ્રમ કરવાથી શો કાયદો ? સંધ્યાકાળે મેહેનત મળુરી કરવાથી પણ શો કાયદો ? ખરું જોતાં ઉશોગ અને શ્રમ કરવાનો વખત સવારથી સાંજ સુધીનો છે. કેમકે તે વખતે દરેક આદમીમાં વિશેષ તાગાત અને ઉત્સાહ હોય છે. પ્રાતઃકાળે કુદરતની સપ્તળી વસ્તુઓ મનને આલ્હાદકારક અને શરીરને પુષ્ટીદાયક થઈ પડે છે. તેને લીધેજ સવારે ઉઠાગી અને મેહેનતુ થવાનો વધારે ઉત્સાહ અને ઉમંગ પ્રાપ્ત થાય છે. શરીરના અવયવોને યાકમાંથી મુક્ત કરીને વિચાંતિમાન આપવાનો, નિદ્રાનો હેતુ નથી. પણ હાંદગીના નક્ષણ અને

ટકાવ માટે પણ નિદ્રાની જરૂર છે. જે આદમી ખરોખર નિદ્રા લેતો નથી, તેના શરીરમાં ક્ષય પેદા થાય છે અને તેનું માત્ર જીર્ણ થઈ જાય છે. તેના અહેસા શીકા અને તેજ હીન થાય છે. ખાવાપીવામાં નિયમની જરૂર હોય છે, તેમજ ઉંઘવામાં પણ નિયમ પાળવાની જરૂર છે. દરેક આદમીએ ૬-૮ કલાક ઉંઘવું જોઈએ. અતિશય ઉંઘવાથી, શરીરના બગડેલા રસોદિ પદાર્થો એકઠા થાય છે, અને મર્મસ્થાનોને હીલાં કરી નાંખે છે. આવાં કારણોથી છેવટે ક્ષય પેદા થઈ જીંદગી ટૂંકી થાય છે.

... ..

શારીરિક કસરતથી શા શા ફાયદા થાય છે તે, આ પુસ્તકના પહેલા ભાગમાં, ખતાવી ગયા છે. માટે અત્રે તે વિષે ઝાઝું બોલવા માંગતા નથી. પણ તત્સંબંધી નિયમો તથા તેથી આયુષને પ્રાપ્ત થતા ફાયદાઓ વિષે વિવેચન કરવા માંગીએ છીએ. માણસના શરીરની બાંધણીનું સ્વરૂપ માનવ પડે છે કે તેને કસરત અથવા હાલન ચાલન ક્રીયાની અતિશય જરૂર છે. સધળી જીવવાળી સૃષ્ટી હાલન ચાલન વડે જ ટકી રહેલી છે, અને હાલન ચાલન, એ એક કુદરતી નિયમ છે.

ઉદ્ભાગ અને કસરતથી પુરુષ આરોગ્યવાન, અને વીર્યવાન થાય છે; અને સ્ત્રી તેજસ્વી અને પરિવારવાળી થાય છે. મહાન દ્રુડરોક કહે છે કે આપણને ડાગની માડી હાંકનારો જન્મ આપ્યો છે. આપણે બેઠા બેઠા વિદ્વતા મેળવીને જીંદગી ગાળવાની નથી. પણ વિદ્વતા મેળવવા સાથે, આયુષ રક્ષણાર્થે, શરીરને પણ કસવાની જરૂર છે. જે આદમી ચાલે છે-ટટાર રહે છે-તેનું નસીબ પણ ચાલાક રહે છે; પણ જે આદમી ઉંઘે છે-પડી રહે છે-તેનું નસીબ તો પડી રહે છે, -સુસ્ત પડી રહે છે. વળી જે લોકો ચિરંજીવી થઈ ગયા છે, તેઓ હમેશાં ખુદ્દી હવામાં પોતાના શરીરને થોડો વખત રગડતા હતાં. ખાવાપીવા તરફ આદમીની ટ્રેરણા બુદ્ધિ સ્વાભાવીક રીતે દોરાય છે, તેવીજ રીતે હાલનચાલન તરફ પણ તેનું આકર્ષણ થાય છે. એક બાળકનો દાખલો લઈશું તો તે પરથી જણાશે કે જન્મ્યા કેડે તુરત તે હાલવા માંડે છે, રડે છે, અને શરીરના અવયવોને જાણે કસરત આપતું હોય; એમ કરે છે. પણ તે કદી બેસી રહેતું નથી. હિલચાલ, એક કુદરતી નિયમ છે, અને દરેક આદમીએ તે પ્રમાણે ચાલવું જોઈએ. સવારે અથવા સાંજે એક

કલાક પર્યંત ખુલ્લી હવામાં શરીરને ખૂબ કસવું જોઈએ. સારવાદ અંગોળ કરીને, ખોરાક ખાવો જોઈએ. શરીરની સાથે મનને પણ કસવાની જરૂર છે; કારણ કે મન આરોગી હોય તોજ શરીર આરોગી રહે છે. માટે એ પ્રમાણે ચાલવાયીજ આયુષ લાંબું થઈ શકશે, એમ દરેક આદમીએ ખાતરીથી માની લેવું જોઈએ, જાગ-જાગીયામાં, અથવા દરિયા કીનારે આવેલી જગામાં, અથવા તીર્થના સ્થાનોમાં, ફરવા હરવાની કસરત-ખીજી કસરતો કરતાં વધારે લાભદારી છે; કેમકે તેથી શરીરને પુષ્ટી મળવા સાથે, મન, (આત્મા) વિવિધ પ્રકારની કુદરતી અને મનો-રંજક વસ્તુઓનાં દર્શનથી, પ્રવૃત્તીન અને આરોગી થાય છે.

એક ખામત હમે વાંચનારના મગજ પર ટસાવવાની વિસરી ગયા છેએ; અને તે એકે દદખ્દાર કસરત કરવાથી, અનિયમિત અને શરીરના મજા ઉપરાંત દાંત ખીસીને કસરત કરવાથી, -નિખાલસ જેવા બારે બોળવાળા પદાર્થો હંમેશાં ખેતવાથી, -તેમજ કસરતને એક વ્યસન જેવું કરી નાંખવાથી, આયુષ ટૂંકું થાય છે. અંતઃકરણના રોગો, અછરણ, અનિસાર, ક્ષય ઇત્યાદી ગંભીર રોગો, તાલીમખાજે અને ખજાસાઓમાં વિશેષ દૃષ્ટીગોચર થાય છે, તેનું કારણ એજ છે. કેટલાંક આદમીએ હમે એવાં જોયાં છે, કે જેઓ ભરતુવાનીમાં, તાલીમનાં પ્રતાપે, વાઘ અને સિંહ જેવા લાગતા હતા; પણ સંસારી હુંસરીમાં જોડાયા જાદ, દગીયેત્ર અને હાડપિંજર જેવા થઈ, ટૂંક હમ્મરે મરણ પામ્યા છે. તેટલા માટે ખાવાપીવામાં અને ખીજી ખાજતોમાં નિયમ રાખવાથી ફાયદો થાય છે, તેમજ કસરતમાં પણ નિયમ રાખવાથી ફાયદો થાય છે, એમ દરેક વાંચનારે ધ્યાનમાં રાખવું જોઈએ.



પ્રકરણ ૪.

ખુલ્લી અને સ્વચ્છ હવામાં રહેવાથી થતા ફાયદા.

‘Pure air is the only fountain, wherein life drinks its vital draughts.....’

આપણી હાંદગીના ટકાવ માટે જેને ચીજોની જરૂર છે, તેમાં સૌથી અગત્યની, હવા છે. ખોરાક ચિવાય આપણે ધણાક દિવસો દારી

રાકીયે. પાણી વગર પણ કેટલાક કલાક ચલાવી રાકીયે; પણ હવા વગર આપણે ક્ષણમાત્ર પણ છુવી શકતા નથી. જેમ જીંદગી માટે હવાની પ્રથમ જરૂર છે, તેમ શરીરને તંદુરસ્ત રાખવાને ચોખ્ખી હવાની જરૂર છે. મોટા શેહેરોમાં જે મરણો થાય છે તેની ટીપ તપાસતાં માલમ પડે છે, કે ધણીક આદમીઓ, અને બચ્ચાંનો મોટો ભાગ, અસ્વચ્છ હવાથી થેલા થતાં દરદોને લીધે મરણ પામે છે. અસ્વચ્છ હવા આપણી તંદુરસ્તીપર કુચી ખરાબ અસર કરે છે, તે વિષે ગરીબ કામદાર દોકાની તંદુરસ્તીની હાલત જોયો તપાસશે, તેઓની ખાત્રી થયા વગર રહેશે નહીં. ગરીબાર્થ અને ભૂખમરો વસ્તીના વધારાનાં પરિણામો છે; વસ્તી વધવાથી સ્વચ્છ હવા ખૂટી પડે છે અને બગડે છે. તે ઉપરાંત, ગીચોગીચ ધરોવાળા મોહોદલાઓની અસ્વચ્છ હવા તથા ખીછ ગંદકીને લીધે પણ પણાં મરણો નિપજે છે.

આપણે જે હવા શ્વાસમાં લઈએ છીએ, તેમાં ત્રણ પ્રકારના વાયુ હોય છે. (૧) ઑક્સીજન; (૨) નાઈટ્રોજન; (૩) કાર્બોનિક એસીડ. હવે આવી હવા શ્વાસમાં લીધા પછી, શરીરમાં તેનું શું થાય છે તે જાણવું જરૂરનું છે. પ્રથમ તો હવા આપણા નાકવાટે દાખલ થાય છે; નાકના પાછલા ભાગ આગળ એક નળી ગોઠવેલી હોય છે અને તે આપણા ગળામાં ઉતરે છે. ગળામાં થઈ, એ નળી છાતીમાં જાય છે અને છાતીમાં દાખલ થયા પછી, તેના બે ભાગ થાય છે. જમણો ભાગ જમણા ફેફસામાં જાય છે; અને ડાબો ભાગ ડાબા ફેફસામાં. માથાસને એ ફેફસાં હોય છે; અને હવા નાક વાટે મધ, ગળામાંની નળીવાટે છાતી માંહેની નળીમાં ઉતરે છે અને ત્યાર બાદ ખંનને ફેફસામાં જાય છે. ફેફસાં અતિસૂક્ષ્મ કાચળીઓના બનેલાં છે, અને તેમાં હવા દાખલ થવાથી કાચળીઓ ભરાઈને પૂર્ણ જાય છે. અને કાચળીની અંદરની બાજુ હવાથી ભરાઈ જાય છે, તેજ વેળાએ દરેક કાચળીની બાહારની બાજુએ થોડુંક લોહી આવીને એકઠું થાય છે. એ લોહી આપણા આખા બદનમાં સંધે ફરીને આ ઠેકાણે જમાવ થાય છે. હવે જે લોહી આપણા શરીરમાં ફરે છે તે, દરેક અવયવને જોઈતા ખોરાક આપતું આપતું, તથા તેમાંથી નીકળતો કચરો સાથે લેતું લેતું, આપણાં ફેફસાંની કાચળીઓની બાહારની બાજુએ આવી પોહોંએ છે, તેજ

વખને એ કાચળીઓની માંહેની બાજુ, શ્વાસમાં લીધેલી હવાથી, મરાધ જાય છે. આપણી હવામાં 'ઑક્સીજન' વધારે હોય છે અને 'કાર્બોનીક ઑસીડ' ઘુન હોય છે; તેથી બગડેલું લોહી, કાચળીની અંદરની હવામાંથી 'ઑક્સીજન' ચુસી લે છે અને પોતાની પાસે જે 'કાર્બોનીક ઑસીડ' પુરાતમાં પડેલી હોય છે, તેને ફેરસાંની કાચળીમાં ફેંકે છે. એ પ્રમાણે કાચળીની અંદરની હવા બગડી જાય છે અને લોહી સ્વચ્છ થઈ, ચાલતી પડે છે. કાચળીમાંની હવા કે જે ઝેરી થાય છે, તે પ્રશ્વાસ વાટે બહાર નીકળી જાય છે અને 'ઑક્સીજન' તેમાં આવવાથી તે હવા શુદ્ધ થાય છે. કુદરતના મોટા કારખાનામાં, કોઈ પણ જીવ નકામી પેદા થતી નથી.

ઝાડપાન, આપણા શરીરમાંથી નીકળતી હવા, પોતાના દમમાં લઈ, તેમાંથી 'કાર્બોનીક ઑસીડ' ચુસી લે છે, અને તેને ઠેકાણે 'ઑક્સીજન' પેદા કરી હવાને પાછી સ્વચ્છ કરે છે. એ પ્રમાણે ઝાડપાન આપણે માટે છાંવે છે, અને આપણે તેને માટે છાંવીએ છીએ.

ઝાડપાન આપણી સેવા માત્ર દિવસેજ કરે છે; રાત્રે તો તેઓ 'ઑક્સીજન' ચુસી લઈ 'કાર્બોનીક ઑસીડ' પેદા કરે છે. તેટલા માટેજ બાગ બગીચામાં રાત્રે ફરવા જવું જોખમકારક થઈ પડે છે. દરીયાઓ તથા માદાસાગરો પણ ઝાડપાનની માફક, આપણી સેવા કરે છે. માછીસ, પશુ, પક્ષી, ઝાડપાન, અને જીવજંતુ ઇત્યાદિ, પોતાના શ્વાસ વાટે જે બગળા હવા હર ધડીએ બાહાર કાઢે છે, તે સમજી ઝેરી અને ગંદકાથી ભરપૂર હવા, પવનના બપોટા સાથે, જમીનની સપાટી છોડી, દરિયાપર ધસડાઈ જાય છે. તેમજ નદીઓમાં જે ગંદકા આપણે ફેંકીએ છીએ, તે પણ દરીયામાં ધસડાઈ જાય છે. એવી રીતે, આ મોટા પેટવાળા પાણીરૂપી રાક્ષસો સમગ્ર ગંદકી ભણ કરી જાય છે, પણ તેના બદલામાં, આપણને

કામ લાગે એવી વસ્તુઓ, તેઓ આપણને આપે છે. સૂરજની ગરમીથી સાગરોનું પાણી ગરમ થઈ, વરાળના આકારમાં, જમીનનું તળીકું છોડી, આકાશપર ચડે છે. એ વરાળનાં વાદળાં બંધાઈ આપણને વરસાદ પુરે પાડે છે. હવા અને પાણી, આવી રીતે નિરંતર ચુસાફરી કર્યાં કરે છે, અને એ ચુસાફરી એક ધડીભર પણ બંધ થાય નો. પ્રાણી માનવો સમુજનો નાશ થાય. સ્વચ્છ હવા જીવંતીને અમૃતરૂપ થઈ પડે

છે; પણ અસ્વચ્છ હવા વિષરૂપ થઈ પડે છે. તેટલા માટે દરેક આદમીએ પોતાની જીવનશક્તિના ટકાવ માટે, ગામ અથવા શહેરની બહાર ફરવા જઈ, નિરંતર સ્વચ્છ હવા પીવી જોઈએ. હરવા ફરવા જવાનો હેતુ ફક્ત શરીરને કસરત આપવાનો નથી. તેથી જીવનશક્તિને પણ પુષ્ટી મળે છે. વળી જે લોકો હમેશાં ખુલ્લી હવામાં ફરવાની ટેવ રાખે છે, તેઓની લાગણી તથા મનોવૃત્તિ મજબૂત બને છે. એવા લોકોને હવાથી થતા ફેરફારની કાંઈજ અસર થતી નથી. ગરમીના દિવસોમાં સળેખમ થતો નથી. પવનના ઝપાટાથી સંધિવા, તથા દૃઢપશ્વળ થતાં નથી. પણ એથી ઉલટું, વિદ્યાર્થીઓ અને વેપારીઓ કે જેઓ હમેશાં ધરમાં બેસી રહે છે, તેઓની લાગણી તીવ્ર થાય છે અને હવાના ફેરફારથી તેમના પર પુરત અસર પાડે છે.



પ્રકરણ ૫.

ગામડામાં જીંદગી ગાળવાથી થતા ફાયદા.

'Midst rural scenes,—there harmless mirth prevails,
And fills the breast with never-ceasing joy;
There we behold the wide-expanded heaven;
No neighbour robs us of the light of day;
And from the clear fresh spring Apollo bids us
Assuage our thirst with his own liquor.
O! Did but men know what is happiness!
Our mother nature ne'er within dark cities,
Or gloomy walls and castles, it confined. (Herder).

કુદરતના નિકટ સંગમમાં જેઓ રહે છે, તેઓ સઘળી ખામતોમાં ભાગ્યશાળી પાડે છે. ગામડાંના લોકો કુદરતી પૃથ્વી પર રહે છે, અને તેને લીધેજ શહેરી લોકો કરતાં વધારે ભાગ્યશાળી થાય છે. આરોગ્ય, સુખ અને પૈસો, એ ત્રણે વસ્તુઓનો એક સરખો લાભ, ગામડીઓ-ઓજ ભોગવી શકે છે. શરીર અને મન ગામડામાં નિરોગી રહે છે. ગામડામાં ઘણો વખત જીંદગી ગાળવાથી લાંબુ અને સુખી આયુષ્ય પ્રાપ્ત

યાય છે. તેનાં કારણો ઘણાં છે. (૧) ગામડામાં વસ્તી ઓછી હોવાથી, ત્યાંની હવા સ્વચ્છ અને હવનશક્તિને પ્રતીકાપક થઈ પડે છે. (૨) ગામડામાં દૂધ સારો અને સુકો ખોરાક મળી શકે છે અને તે સ્ત્રીને નિરોગી રાખવામાં સાહાયજીત થઈ પડે છે. (૩) શેરમાં કાંઈ નર-કારી, ખીસા, પકવાન દલાદિ દુઃસ્વાદનાં પદાર્થો મેદેશથી મળી શકે છે; અને તે ખાવાથી વાતુ પિત્ત અને મૂત્રાદિ રોગો જન્મ પામે છે; અને આણખે દીકું કરી નાંખે છે. (૪) ગામડાના લોકોને દમેશાં ખુદી હવામાં મેદેનત મજૂરી કરવી પડે છે, તેથી તેમના સ્ત્રીઓ અવધેશાં હાલુ યાય છે અને હવનશક્તિ વૃદ્ધિ પામે છે. (૫) શાંતિ, આનંદ, અને સંતોષ, આદ્યવર્ધક મનોવૃત્તિઓ મજાપ છે, અને તે ગામડામાં પ્રાધાન્ય લેખાય છે. (૬) શેરમાં અનીતિ, બેધાર, નથા દુરાચાર દમેશાં પ્રતીભાવર યાય છે. તેને કીધે મોટા તેમજ જુવાન આદમીઓના મનપર, તેની તાલી અસરની છાપ પડે છે. તેમના મનો-વિકાર ક્રમ અને મરમ યાય છે, અને એવી રીતે મન વિકારી થવાથી, રોગી થવાથી, તેનો પ્રત્યાઘાત સ્ત્રીરૂપર યાય છે. સ્ત્રીઓનાં મનસ્થાનો, તેમાં મુખ્યત્વે કરીને તંબુમાળા, તુટી જાય છે; કાચની વૃદ્ધિ યાય છે; મનસ્થાનો નિર્મલ થવાથી, હાલુદાર કરવાને અશક્ત થઈ પડે છે, અને છેવટે આણખૂંટું થઈ, કાચા મિટ્ટીરૂપ થઈ જાય છે. વાંચક વર્ગ ! તું ! તમે શેરની હાંદગીની આ મુખી નિદાનો ! અને પેલી ગામડાની હાંદગી તરફ જુઓ ! એ બે વચ્ચે કેટલો તફાવત વાર ? વાતનીક રીતે તેનાં એ બે વચ્ચે આસમાન જમીનનો ફેર છે. 'ગામડામાં કાંતો વખત હાંદગી ગામવાથી દીકાણી થવાય છે,' એ મૂલ શ્રેષ્ઠ વાંચનારે પોતાના મગજપર સ્થાવરું લેખજો, કારણકે તે અદુભવ પ્રિદ છે. વિશ્વહી પ્રદેશોની સંખ્યામાં, તેઓ ઓછી મોટી વચે મરણ પામ્યા છે. તેઓ પોતાની હાંદગી કાંતો વખત ગામડામાં જ ગામડા દત્તા.

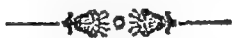
ગામડાની હાંદગી મનુષ્યની મૂળ અને સ્વાભાવિક હાંદગી મના-યદી છે. તેમ છતાં હાલના જમાનામાં ગામડીઆઓ પોતાનું મૂળ વળન છોડી શેરમાં વસે છે; તેમજ પોતાનાં કોષ્ટકોને સજાવવા આતર શેરમાં રાખે છે; અને એ પ્રમાણે ગામડાની વસ્તી દિનપરદિન ઘટતી જાય છે. આ, અફસોસની વાત છે ! ગામડાનું ખર્ચ સુખ ઓછું છે,

શેહેરમાં બઈ વસવું, એ, એક દુઃખનો ટોપલો માથે હોરવા જેવું છે. પણ આપણા ખેડુતોની હાલની ગરીબ અને દુઃખી સ્થિતિને લીધે તેઓને એમ કરવું પડે તો તેમાં નવાઈ પણ શી? પ્રાચીન કાળના ત્રણોએ ધુરસદનો વખત ગામડામાં અથવા તીર્થસ્નાનમાં ગાળતા હતા, અસહના વિદ્વાનો, રાજદારી પુરો, તથા સરકારી અમલદારો, ધુરસદનો વખત, પોતાના ખેતરમાં ગાળતા હતા. હાલના લોકો એ પ્રમાણે ચાલે તો ખચીત છુપી થાય; ખેતરોમાંથી કસ અને ફળદ્રુપતા ઓછી થતી જાય છે તેમાં વધારો થાય, અને તન-મન આરોગી રહેવાથી દીર્ઘાયુષને દેહાવો પ્રાપ્ત થાય. વળી ગામડામાં જીંદગી ગાળવાથી, સંગીન લાભો મળે છે. સ્વચ્છ હવા, કસરત, અને પ્રવૃત્તિત મનરૂપી અમૃતપાન, ગામડામાં જ મળી શકે છે. આવાં અમૃતપાનથી શરીરનું પુનર્જીવન દર વર્ષે સંપૂર્ણ થવાથી, આયુષ લાંબુ અને ટકાઉ થાય છે.

પ્રકરણ ૬.

“Travelling, like exercise, purges the body and mind of their noxious humours.” (The author), મુસાફરી કરવાથી પણ ફાયદા થાય છે. તેમજ આયુષ વધારવાનું આ, એક મોટું સાધન છે. મુસાફરી કરવાથી શરીરના અવયવો આ-લાઈ રહે છે; તરેહ તરેહના દેખાવો અને કુદરતની લીલા નિદાનવાથી, આત્મા પ્રવૃત્તિત થાય છે; સ્વચ્છ હવાનો અમૃતરૂપી પ્યાલો આપણે પીએ છીએ, અને આખા શરીરની શુદ્ધિ અને જીર્ણોદ્ધાર પ્રાપ્ત કરી શકાય છે. મુસાફરી કરવાથી જીવનક્ષય વધે છે ખરો; પણ પાચન શક્તિ મજબૂત થવાથી, શરીરને થયેલાં તુકસાનનો બદલો, ખોરાકથી મળે છે, અને મનને પણ મનમાનનો ખોરાક મળવાથી, ક્ષયનું પુનર્જીવન ખેવડું થાય છે તેટલા માટે જ લોકોને હમેશાં ખેસી રહેવાની ટેવ હોય, અથવા જ લોકોને ઝૂંઝૂં વિષયોનો અભ્યાસ અને મનન કરવામાં ગુંધાયલા રહેવું પડતું હોય, અથવા જ લોકો ખેદા ખેદા, વિચારો અને તરંગોમાં ગરક, ધર્મ વેલા (Hypochondriacal) બની ગયા હોય, તેઓએ કપર જણાવેલા ફાયદા ધ્યાનમાં લઈ, તે પ્રમાણે

મરી જાય, મ્હોમાં કડબો સ્વાદ આવે, અને નાડી જલદ યાય-તો તેણે આરામ લેવો અને થોડી ગરમ ચાહા પીવી. (૭) સુસાફરી દરમ્યાન, નખળા આદમીએ શરદીના ભોગ યતાં અટકવાને, ગરમ કપડાં અને મોઝાં પહેરવાં જોઈએ. તેમજ થાંડે પાણીએ નાહીને શરીરને સ્વચ્છ રાખવું જોઈએ. કેમકે તેમ કરવાથી સુસ્તી જતી રહે છે અને જંતુઓ શરીરમાં પ્રવેશ યતા અટકે છે.



પ્રકરણ ૭.

આમડીની સંભાળ રાખવાથી તથા તેને સ્વચ્છ રાખવાથી
થતા ફાયદા.

Cleanliness is next to Godliness.

ડાક્ટર રોજેન્ડે શરીરના, બે ક્ષેત્રજોમાં, વિભાગ કીધા છે. (૧) શરીરની અંદરતું અથવા ગરમી ઉત્પન્ન કરનાર ક્ષેત્રજળ; (૨) શરીરની બહારતું અથવા ગરમીને પરસેવારૂપે બહાર કાઢનાર ક્ષેત્રજળ, (આમડી). આ બેની વચ્ચે એક મધ્ય ક્ષેત્ર છે. અંદરના ક્ષેત્રજળમાં, રસાયણી બળતણથી ઉત્પન્નતા પેદા યાય છે; બહારના ક્ષેત્રજળમાંથી (આમડીમાંથી) ગરમી પરસેવારૂપે બહાર નીકળી જાય છે. હવે આ પરથી સ્પષ્ટ માલમ પડે છે કે, આ બે પ્રતીપક્ષી ક્ષેત્રજળોમાં જે લોહી ફરે છે તેનો જમાવથી જીવનશક્તિ અને જીવનવ્યાપારોપર ઘણી અસર યાય છે. બહારની ઠંડી હવાને લીધે, આમડીની ધમનીઓ સંકુચિત યાય, તો તેમાં ફરતાં લોહીનો જથ્થો વધશે, અને તેથી થોડી ગરમી બહાર જતી રહેશે. આમડીમાં ફરતું લોહી થોડું હશે તો અંદરના ક્ષેત્રજળમાં લોહી વધારે ફરતું હશે અને તેથી ગરમી વિશેષ પેદા થશે. આ બેની મિશ્ર અસરથી થાંડા દેશોમાં, ગરમીની ઉત્પત્તિ વધારે હોય છે. તેમજ તે ઝાઝી બહાર જતી રહેતી નથી. થાંડા દેશોના લોકો હમેશાં ગરમ કપડાં પહેરી રાખે છે તેથી ગરમી અને શરદી સમતોલપણે ટકી રહે છે. ગરમ દેશોમાં આથી ઉલટું યાય છે. આસપાસની ગરમ હવાને લીધે આમડીની ધમનીઓ વિસ્તૃત યાય છે. તેથી શરદી વધારે યાય છે અને ગરમી ઝાઝી પેદા યતી નથી. અંદર

રના ક્ષેત્ર કૃષ્ણમાં જેમ લોહી ઓછું, તેમ ઓછી ગરમી બહાર જાય છે. તેને લીધે ગરમીની ઉત્પત્તિ ઠીક થાય છે અને જીવન ક્ષય સહેજ, નહીં જેવો થાય છે. આવા સંજોગોને લીધે ગરમ દેશોમાં થોડા ખોરાકથી પણ જીંદગી ટકી શકે છે. દાખલા તરીકે, ‘અમેરિકન’ નામની આગળોટના ખજાસીઓને, હાંદીમાઢાસાગરની સફર દરમ્યાન, લાંબા વખત સુધી ઉપવાસ કરવા પડ્યા હતા; તોપણ તેઓ જીવી શક્યા હતા. તેઓ યંડા દેશોમાં સફર કરતા હોત તો થોડા દિવસમાં મરી જાત. તેનું કારણ એ છે કે આસપાસની ગરમીને લીધે, પોતાના શરીરની ગરમી ટકાવી રાખવાને, તેમના શરીરની પુરાંત ગરમીની જરૂર નહોતી; અને તેથી તે પુરાંત ગરમી ખુટી જવાને બદલે જળવાઈ રહી હતી.

ઉપર જે કહી ગયા તેપરથી સ્પષ્ટ માલમ પડે છે આમડી શરીરની ઉજ્જ્વળતા જાળવી રાખવામાં, જીવનશક્તિને ટકાવી રાખવામાં, અને જીવનક્ષયને કાબુમાં રાખવામાં, એક અતિ અગત્યનો ભાગ બનવે છે. પાછલાં પ્રકરણોમાં જણાવ્યા પ્રમાણે, આયુષ્યનો આધાર જીવનશક્તિ અને જીવનક્ષયની ન્યૂનાધિકતાપર રહેલો છે. આમડી આપણા શરીરનું માત્ર રક્ષણ કરવાને ઠીક નથી; પણ તેના બ્યાપારોપર આરોગ્યતા, અને લાંબા આયુષ્યની દોરી પણ, લટકેલાં છે. આમડીની સંભાળ રાખવી તથા તેને સ્વચ્છ રાખવી, એ, આયુષ્ય વધારવાનું એક સાધન છે; કારણકે શરીરમાં જે રસાદિ દ્રવ્યો ક્ષય પામે છે તેને પરસેવારૂપે તે બહાર કાઢે છે. આમડી એક જાનેદિ છે. તે નબળી અને ઢીલી થાય તો શરદી અને ગરમીની અસર તેપર જલદી થાય છે. સંધિવા, નબળો, દમ, પિત્તજવર, હરસ ઇત્યાદિ ગંભીર રોગો જન્મ પામે છે. જે લોકો દરરોજ ન્હાઈને આમડીને સાફ રાખતા નથી તેઓને એવા રોગો થાય છે. શરીરનું પુનર્જીવન અથવા શુદ્ધિ કરવામાં પણ આમડી ઘણી સાહાય જૂત થઈ પડે છે.

તેટલા માટે નિરોગી રહેવાની અને લાંબુ આયુષ્ય ભોગવવાની ઇચ્છા રાખનારા આદમીએ દરરોજ તેલ અથવા સાબુ ઓળીને ઉદારે પાણીએ ન્હાવું જોઈએ; અને સારમાદ દુવાલ વડે શરીરને ખૂબ લુછી નાંખી, સ્વચ્છ વસ્ત્ર ધારણ કરવાં જોઈએ. એમ કરવાથી આમડીના

હિંદો ખુશ્કાં રહે છે અને પરસેવાને બાહાર નીકળવાને રસ્તો આપે છે. આપણામાં તીર્થ સ્નાન કરવાનો રીતો આણે છે તેના હેતુ ધાર્મિક હોય, તોપણ તેથી શરીરની તંદુરસ્તી અને આયુષ્યપર લાભકારી અસર થાય છે માટે સ્નાન કરવાની દરેક આદતોને હમે ભલામણ કરીએ છે. તીર્થપર અને નદીમાં ન્હાવાથી એવડો ફાયદો હાંસલ પાય છે. (૧) પ્રાતઃકાળે સ્નાન કરવા જવાથી શરીર તથા મનને, સુદૃઢી હવા, મિન્ટ બિન્ટ રમણીય દેખાવો, કુદરતની લીલા, અને કસરતથી પુષ્ટીકારક ખોરાક મળે છે; અને તેથી તેઓ નિરાશી રહે છે. (૨) અંગોળ કરવાથી ચામડી નિરાશી અને મજબૂત થાય છે; રોગો સામે તે રક્ષા શકે છે, અંગોળ કરવામા કેટલાક નિયમો પાળવાની જરૂર છે. અંગોળ હમેશાં લુપ્ત પેટે કરવી; આપણે તીર્થમા ન્હાવા જઈએ છીએ તે લાભકારી છે; કેરકે પ્રાતઃકાળે આપણું પેટ ખાલી હોય છે. જમ્યા પછી તીર્થ સ્નાન કરવું, જેમ ધર્મ વિદ્ય છે. તેમ જમ્યા પછી ન્હાવું, જાતીક અને માનસિક વર્મ વિરૂદ્ધ, અપરિત, અને હાનિકર્તા છે. એમ છતાં અંગોળ કરવાની મરજી થાય તો જમ્યા પછી ચાર કલાક રહીને તેમ કરવું.

પ્રકરણ ૮.

ચુરીકારક ખોરાકની જરૂર-ખાવા પીવામાં મિત્રાહાર-વનસ્પતી ખોરાકની પ્રતિષ્ઠા તથા શ્રેષ્ઠતા.

Not so the golden age, who fed on fruit,
Nor thirst with bloody meals their mouths pollute;
Then birds in airy space might safely move,
And timorous hares on hearths securely rove;
Nor needed fish the guileful hooks to fear;
For all was peaceful, and that peace sincere.

* * * * * (Dryden).

To spur beyond

Its wiser will, the jaded appetite,—
Is this for pleasure? Learn a juster taste,
And know that temperance is true luxury.

* * * * * (Armstrong).

Take not away the life you can not give;
For all things have an equal right to live.

Kill noxious creatures, whom 'tis sin to have;
This only just prerogative we have.

But nourish life with vegetable food,
And shun the sacrilegious taste of blood.

* * * * (Pythagoras).

ડાક્ટર ઍનરનેબી પોતાના બાપણમાં કહે છે કે મનુષ્ય વર્ગમાં,
જાતું રોગો અથવા વાયુના રોગો જન્મ પામે છે તેનું કારણ અમિતાદાર
પણું શિવાય ખીણું કાંઈજ નથી. અદરાંતીયાની માફક ગડખી ગડખીને
ખાવાથી, હોજરી તથા આંતરડાં, ખોરાકના ખોળ નીચે જાણે છુદાઈ
જતાં હોય તેમ, નખળાં પડી જાય છે. ઘણા લોકો અતિશય ખાવામાં
મદિમા સમજે છે. તેઓ પોતાનાં છાકરાંઓને પણ ખચપણથીજ ભારે
પદાર્થો ખાવાની ટેવ પાડે છે; અને જીવાનીમાં કાંઈ ગભીર વાયુના
રોગો થાય છે સારે તેઓ એમ માને છે કે છાકરાંને કાંઈ નજર
લાગી છે અથવા તો જૂત વળગ્યું છે. દોરા માંદળીયાના ટોંગ સોંગ
કરવા મંડી જાય છે; રાઇ મીઠાં ઉતારે છે; અથવા તો કુદ્દી નચાવે
છે. આવી અજ્ઞાનતા અને આવા વેદમે કેળવાયલા પુરુષોમાં પણ
પ્રસંગોપાત દૃષ્ટીગોચર થાય છે, એ ઘણુંજ શરમ ભરેલું છે. તેટલા
માટેજ હમારે કેટલોક વેદક બોધ અત્રે આપવાની જરૂર પડે છે. (૧)
ખાધેલો ખોરાક પાચન થાય, તોજ શરીરને પુષ્ટી મળે. જંને લાંબી
જીવંતી ભોગવવાની ઇચ્છા હોય, તેણે નિરાંત જીવે અને ધાંમે ધાંમે,
ખોરાક આધીને ઉતારવાની ટેવ પાડવી. કારણકે એમ કરવાથી લાળ
સાથે મિશ્ર થઇ, તે પોચો પડે છે અને જલ્દી હજમ થાય છે. (૨)
ખોરાક ખરોખર અવાઈને જુદા થાય તોજ હજમ થાય છે. માટે દાંતને
મજબૂત રાખવાની સંભાળ લેવી. ઘડપણમાં દાંત પડી જાય છે અને
તેને લીધે અજીરણ થાય છે. માટે નાનપણથીજ દાંતની સંભાળ
લેવી કે જ્યાં ઘડપણમાં તે ટકી રહે. માંસાદારી લોકોના દાંત ગંદા
જાને નખળા હોય છે. તેનું કારણ એ છે કે માંસના દેવા દાંતની વચ્ચે

વળગી રહે છે અને તેને નબળા કરે છે. એથી હલકું, વનસ્પતી ખોરાક ખાનારાઓના દાંત ઘણા મજબૂત હોય છે. હાલના જમાનામાં દાંતમાં મંજનોનો ખપ વધતો જાય છે, તે ખીનાપરથીજ સામેત થાય છે કે હાલની પ્રમાણ દાંત ઘણાજ ગગડી પડયા છે. પણ જમી રહ્યા પછી દાંતને ખૂબ ધમીને ધોઈ નાંખ્યા હોય, અથવા જમી રહ્યા બાદ કકડો બળેલી રાટલી ચાવીને ખાધી હોય, તો દાંત મજબૂત રહે અને મંજનોની પણ જરૂર રહે નહીં. રોગ થયા પછી તેની દવા કરવી-તે કરતાં તેને યતો અટકાવવો-એ હોલા આદમીનું કામ છે. જે લોકો આ સૂત્ર ધ્યાનમાં રાખતા નથી તેઓજ રોગાધીન થાય છે. (૩) ખાતી વખતે તમે એકાગ્ર ચિત્ત રાખો, અથવા હસાહસ કરો, તોપણ ખોરાકને ધીમે ધીમે ખારીક ચાવીને ખાશો નહીં, તો તે તમને કઠી પણ પાચન થશે નહીં. (૪) ખાધા પછી તુરત શ્રમ કરવો નહીં અથવા દોડવું નહીં. પણ ઉભા રહેવું અથવા ધીમે ધીમે ચાલવું. ખાધા પછી અતિશ્રમ કરવાથી અથવા ચાલવાથી, ખોરાકને પચનાં અડચણ નડે છે, અને કસેજમાં લોહી વધવાથી તેમાં વેદના થાય છે. ખાધા પછી પા કસાક અથવા અડધો કસાક આરામ લેવો; અને વાળુ કીધા પછી એક માર્જણ ચાલવું. ત્યાર બાદ સૂવાની તબયારી કરવી. (૫) પેટ ભરીને કઠી ખાવું નહીં. મેહેનતના પ્રમાણમાં ખોરાક ખાવો જોઈએ. વિદ્યાર્થીઓએ સૂમેશં થોડો ખોરાક ખાવો જોઈએ. (૬) ખોરાક થોડો ખાઓ, આગર વધારે ખાઓ, તેનાપર શરીરનાં પોષણને આધાર રહેતો નથી; પણ જે ખોરાક તમે ખાઓ, તે હલકો, સોજો, સ્વચ્છ, અને પુષ્ટીકારક હોવો જોઈએ. એ પ્રમાણે ચાલવાથીજ શરીરમાં તાગાત આવે છે.

ખોરાક કેવાં પ્રકારનો હોવો જોઈએ?—વનસ્પતી ખોરાક અને શાંસાદિ ખોરાક—એ બેમાં કયો સારો અને કયો નરસો, કયો તંદુરસ્તી અને આયુષને પુષ્ટી આપનાર, વગેરે બાબતો અને વિગતવાર; દર્શાવવાથી, વાંચક વર્ગની ખાત્રી થશે, કે વનસ્પતી ખોરાક સર્વાનુગતે શ્રેષ્ઠ ગણાય છે. ઈ. સ. ૧૮૬૬ના ફેબ્રુઆરીની

પેહેલી તારીખ, અગદાવાદમાં હેમાબાઈ ઇન્ડીયન મધ્યે, જે આપણ મેં આપ્યું હતું, તેના મુદ્દા તથા દલીલોનો અત્રે સાર-આપવાથી, વનસ્પતી ખોરાકથી તંદુરસ્તી તથા આયુષ્ય પર કેવી અસર થાય છે. તે સ્પષ્ટ માલમ પડી આવશે.

(૧) 'વનસ્પતી'—મનુષ્યનો મૂળ ખોરાક છે. ઈશ્વરે પ્રથમ સૃષ્ટિ-ઉત્પન્ન કરી તે વખતે લોકો સાદા, નિર્દોષ, અને કુદરતાશીન હતા. જાડો-ના ફળફળાદિ તથા મૂળીયાં ખાઈને નિર્વાહ કરતા હતા. એશીય.ખ. ડોનો પ્રાચીન પ્રજાઓનાં જતાંને જ્ઞેઈશુ, તે તેપરથી માલમ પડશે, કે તેઓ વનસ્પતી શીવાય બીજાં કંઈ ખાતા નહોતા. અસહના આર્ય લોકોનો ખોરાક પણ એજ હતો. આર્ય લોકોનો ખોરાક બણો સાદો હતો; અને હાલ પણ તેમજ છે. તેઓ દરરોજ રોટલી, લોટની કાંઈ, અથવા ચોખા અને દુધ ખાય છે. ફક્ત મહોત્સવને પ્રસંગે, અથવા કોઈ મોટા પરોણો પધાર્યો હોય, તે વખતેજ ળકાંતો વધ કરે છે. આસહ-યાકુબ નામનો મુસાફર, કે જે 'સીરીયા'માં આવેલા 'લેબેનન' પર્વતપર ગયો હતો, તે કહે છે કે લાંના લોકો ખજુર અને પાણીપર ગુજરાના ચંલાવે છે. તે પણ તેઓ રાક્ષસ જેવા અને ૧૦૦-૧૧૦ વર્ષના ચિર-જીવી પાય છે. અસહના 'ગ્રીક' તથા 'રોમન' લોકો વનસ્પતી ખોરાક ખાતા હતા; પણ પ્રાણીવધને અપવિત્ર ગણતા હતા. ડાઈન ક્વી લખે છે કે તે જંગલનો સતયુગનો હતો. 'બાઇબલ'ના પેહેલા તથા બીજા જેનીસીસમાં, ઈશ્વર 'આદમ'ને માત્ર વનસ્પતી અને ફળફળાદિ ખાવાની જ આજ્ઞા આપે છે. 'આદામીયન' લોકો અંજીર ખાતા હતા. 'આર્કે-ડીયા'ના લોકો 'એર્કોન' નામનાં ફળ ખાતા હતા. પ્રાચીન ડાકતરો તથા વૈદોનાં મત તપાસતાં પણ માલમ પડે છે, કે તેઓ વનસ્પતી ખોરાકનેજ શ્રેષ્ઠ ગણે છે. 'લિપોક્રેટીસ,' 'ગેલન' 'કલ્સસ' ઇલાદિ પ્રાચીન ડાકતરો એજ મત ધરાવે છે. આર્ય વૈદો 'સુશ્રુત,' 'વાગ્બટ,' અને 'ચરક' કહે છે કે વનસ્પતી ખોરાકજ પુષ્ટીકારક, રોગહારક, અને આયુષ્યવર્ધક છે. 'ગેલી,' 'પોપ' અને 'ટોમસન' નામના નામાંકિત ક્વીઓ, તેમજ પ્રાચીન-કાળના ફિલસુફો, ઇતિહાસ કર્તા. અને ડાકટરો—એ સધળા એકે અવાજે વનસ્પતી ખોરાકની પ્રશંસા કરી ગયા છે.

(૨) વનસ્પતી, મનુષ્યનો ઐષ્ટ ખોરાક છે. કાંતો તમે 'સાદારા' ના જંગમ જેવા ઉષ્ણ પ્રદેશમાં જોશો, કે કાંતો 'ઉવીસ'ની સામુદ્રકિનારી જેવાં શીત પ્રદેશમાં જોશો, તો પણ દરેક મનુષ્યના શરીરની ઉષ્ણતા તમને એક સરખીજ માલગ પડશે. ખોરાક ખચી રહ્યા બાદ, તેનાં તત્વો પ્રાણવાયુ સાથે મળી જઈ, એક જાતનો અગ્નિ પેદા કરે છે; તેને કીધે શારીરિક ઉષ્ણતા જન્મ પામે છે. ડાકટર હક્લેડ કહે છે કે વનસ્પતી ખોરાક લોહીને શાંત કરે છે; રક્તાભિસરણને નિયમિત કરે છે; તેથી લોહી હદ બહાર વધતું નથી; મન અને શરીર શાંત થાય છે; અને જીવનક્ષય અટકે છે. પણ એથી ઉઘટું, માંસાદિ ખોરાક ગરમ હોવાથી, પિત્તને ઉકળેલું રાખે છે; તેથી લોહીના જથ્થો તથા વેગ વધે છે; લોહી વધવાથી આદમી પુષ્ટી ભય છે; અને ખાઈ રહ્યા બાદ, શરીરની સ્વાભાવિક ઉષ્ણતા વધવાથી સોજેજ તાવ આવે છે. વળી માંસાદિ ખોરાક જલદી ડોહી જવાથી, જંતુઓની ઉત્પત્તિને પ્રેરણા આપે છે અને સંધિવા, નજીબ, ઈલાદિ ગંભીર રોગોને પેદા કરે છે. કારણકે તેમાં 'નાઈટ્રોજન'નું તત્વ વિશેષ હોય છે. (૩) વનસ્પતી ખોરાક શરીરના જૂદા જૂદા અવયવોનું સંપૂર્ણ પોષણ કરવાને પૂરતો છે. શરીરના સ્નાયુ, તંતુ, હાડકાં ઇલાદિ સર્વે પ્રવાહી તથા અપ્રવાહી દ્રવ્યોનાં નિરંતર ક્ષય થાય છે, અને તેનું પુનર્જીવન કરવાને આપણે પૈદાશિક ખોરાક ખાઈએ છીએ. હવે આપણે જો ખોરાક ખાઈએ છીએ તેમાં દરેક અવયવને ઉપયોગી થઈ પડે એવાં પૌષ્ટિક તત્વો સમાયતાં હોય છે. દાખલા તરીકે 'નાઈટ્રોજન'વાળા પદાર્થો શરીરની ગરમી તથા જીવન કરવામાં સહાયભૂત થઈ પડે છે; 'કાર્બન' તથા તેલવાળા પદાર્થો ચરબીને પુષ્ટી આપે છે. જૂદા જૂદા ક્ષારાદિ પદાર્થો લોહીને ઉપયોગી થઈ પડે છે. સોડા તથા 'પોટાશ'ના ખારો રસોની વૃદ્ધિ કરે છે; ચુનો હાડકાંને મજબૂત કરે છે. હવે કેટલાક લોકો એમ કહે છે કે વનસ્પતી ખોરાકમાં 'નાઈટ્રોજન' તત્વનો અભાવ હોવાથી, શરીરના સ્નાયુને પુષ્ટી મળતી નથી, માટે માંસાદિક ખોરાક ખાવો જોઈએ. આ વિચાર કેટલો

બૂઝબરેસો તથા ખોટો છે, તે અત્રે સાબિત કરીશું. એમ ધારો કે વનસ્પતી ખોરાકમાં 'નાઇટ્રોજન' તત્વ સમાયલું નથી. તો શું તે વગર ચાલી શકે એમ નથી ! શું વનસ્પતી ખાનારા લોકો મજબૂત બાંધાના, મજબૂત ભેજાવાળા, અથવા કૌશલવાન હોતા નથી ? હા. વનસ્પતી ખોરાકમાં 'નાઇટ્રોજન' ન હોય, તો પણ આલી છકે એમ છે; ઠારણ કે બહારની હવા, આપણા આંત્રમાં જાય છે, તેમાં સેંકડે ૭૬ ટકા 'નાઇટ્રોજન' હોય છે; અને તે, સ્વાસ માટે લોહીમાં મળી જઈ, શરીરમાં ગરમી અને જીવંતી ઉત્પન્ન કરે છે. 'મૂર લોકો,' જેઓ ભરવાડનો ધંધો કરે છે, તેઓ માત્ર ગુંદર ખાઈને જીવે છે. 'આફ્રિકા'ના હળ-શીઓ ફક્ત સોરડીપર નિર્વાહ કરે છે; 'આધરીશ' પ્રજાનો મોટો ભાગ બટાટાપર ગુજરાન ચલાવે છે; અને 'દક્ષણી' લોકો ચોખા પર નિર્વાહ કરે છે. આ ચારે પ્રકારના ખોરાકમાં 'નાઇટ્રોજન' હોતું નથી. તેમ છતાં તે ખાનારા મૂર લોકો, હળસીઓ, આધરીશ લોકો, અને દક્ષણીઓ-શરીરે અથવા મનશક્તીમાં નબળા હોય છે ? ના, કદી નહીં. હવે એથી ઉલટું, એમ ધારો કે ખોરાકમાં નાઇટ્રોજનની જરૂર છે, અને તે વગર તે પુષ્ટીકારક મળ્યા નહીં; તો વનસ્પતીનાં પીયાં, રસ અને મૂળીયાંમાં નાઇટ્રોજન હોય છે, એમ રસાયણી પ્રયોગોપરથી સાબિત થાય છે, ધર્મીમાં સેંકડે ૮ ભાગ નાઇટ્રોજન હોય છે; ચોખામાં ૫ ભાગ; અને બટાણામાં ૨૨ ભાગ. તેમજ ધી, દુધ, તેલ, દાળ, કઠોળ તથા શાકતરકારીમાં પણ નાઇટ્રોજન હોય છે. ટૂંકમાં કહીએ તો વનસ્પતી ખોરાકમાં નાઇટ્રોજન, સ્ટાર્ચ, ચરબી તથા કાર્બોહાઈડ્રેટ સર્વે પૌષ્ટિક તત્વો સમાયલાં છે; અને તેથી શરીરના સંધના અવયવોનું સંપૂર્ણ પોષણ કરવાને પૂરતાં છે, એમ વાંચનારે ખાતરી પૂર્વક માની લેવું.

(૬) શું વનસ્પતી ખોરાક અજીરણ કરે છે ? જે લોકો નિયમિત કસરત કરે છે, સારી હવામાં રહે છે, દરેક બાળકમાં મિત્રાદારી રહે છે, તથા ખોરાકને સંપૂર્ણ ચાવીને નિરાંત જીવે ખાય છે, તેઓને કદી પણ અજીરણ થતું નથી. પણ જે લોકો આ નિયમોને ભંગકરી, શાકતરકારી, કઠોળ, મીઠાઈ વગેરે અતિશય ગરમ અથવા વાયડ પદાર્થો અખાડે છે, તેઓને અજીરણ અથવા ત્રાસ થાય તો તેમાં કંઈ આશ્ચર્ય જેવું નથી.

(૫) વનસ્પતી ખોરાક ગરમી અને જુસ્સો ઉત્પન્ન કરવાની શક્તિ ધરાવે છે? જે ખોરાક શરીરમાં નિયમિત ગરમી ઉત્પન્ન કરી, દરેક અવયવને આલાક અને નિરોગી રાખે, તે ખોરાકને હું શ્રેષ્ઠ માનું છું, —અને તે, વનસ્પતી ખોરાક શિવાય બીજા કોઈ પણ નથી. ‘હિપોક્રેટીસ’ કહે છે. કે ખોરાક વધારે ગરમ હોય, તો શરીરમાં હૃદયદાર ગરમી પેદા થાય છે, અને તેથી ક્ષય પેદા થઈ, રોગનાં બી રોપાય છે. આ વાતની માન્યતાને ખબર પડતી નથી, અને કોઈ ગંભીર રોગ ફાટી નીકળે છે, ત્યારે માણસ એમ સમજે છે, કે એ રોગ ખોરાકને લીધે નહીં, પણ બીજાં કારણોથી થયો હશે. કેટલાક લોકો એમ ધારે છે, —અને હાલના જીવાન ડાકતરો તથા તેની સલાહ પ્રમાણે આલનારા કાચી ઉમ્મરના જીવાનીયાઓ પણ માને છે, કે દાખલાત તથા રોગી જેવા ખોરાકમાં કંઈક હમ નથી. પણ માંસમદિરાદિ (અત્રેધ્ય) પદાર્થોનું સેવન કરવાથી શારીરિક તથા માનસિક શક્તિઓ વધે છે, અને તેને લીધે માણસો ભારે કામો સેહેલથી કરી શકે છે. આ વિચાર હસવા લાયક અને સહ્યમ દૃષ્ટિવાળો છે, એવી વાંચનારની હમે ખાતરી કરીશું. માંસમદિરાતું સેવન કરવાથી થોડો વખત જુસ્સો રહે છે, પણ પાછલથી નખખાઈ ઉત્પન્ન થાય છે. પણ વનસ્પતી ખોરાકથી તેમ થતું નથી. વળી ક્ષયરોગ, નજળો, સંધિવા તથા પથરીના રોગો, જેટલા પ્રમાણમાં માંસાહારી લોકોમાં દૃષ્ટિગોચર થાય છે, તેટલા પ્રમાણમાં વનસ્પતી ખાનારા લોકોમાં માલુમ પડતા નથી. ‘હ્યુવર્ડ’ જે એક મોટો પદાર્થાર્થ પુરુષ થઈ ગયો, જેણે પોતાની આખી જીંદગી મુસાફરી અને સફરમાં ગાળી હતી, જેણે કંગાળ અને રોગી લોકોનાં લાખો દુઃખો નિવારણ કીધાં હતાં, —તે સખસ કહે છે કે હું સાદો વનસ્પતી ખોરાક અને પાણી પર નિર્વાહ કરતો હતો, તેથીજ આખું માદામારત કામ કરવાને ચકિતવાન થયો છું. (૬) વનસ્પતી ખોરાક સ્નાયુને શક્તિ આપવાને પૂરતો છે.

પ્રાચીન તેમજ અર્ધાચીન ઇતિહાસો પૂરવાર કરે છે કે વનસ્પતી ખાનારી પ્રજાઓ બળવાન અને કીર્તિવાન થઈ છે. ‘સાયરસ’ અને તેના ઈરાની સોજરો, વનસ્પતી અને પાણીપરજ નિર્વાહ કરતા હાલના ઈરાની સોજરો પણ એમજ કરે છે. ઈરાનીઓ મિતાહારી હોવાથીજ આટલા મજબૂત અને ધુમધુરત હોય છે. અસલના સ્પાર્ટન લોકો કેવા બળવાન

હતા ? અસલના રોમન લોકો પોતાની ચટતીના વખતમાં કેવા ચર-
વીર હતા ? રશીયન ડ્રૉફ્ક તથા એનેડીયર્સ, કે જેના જેવા બળવાન
સોજરો આખી દુનીયામાં કબચીતજ નડી આવશે, તેઓ કેવા બહાદુર છે ?
એને તેઓ શું ખાય છે ? ક્રકત બ્રૅડ-બ્રેડ, (Black bread) તેલ, મીઠું
અને લસણ. નૉર્વેના લોકો રાઈબ્રેડ, (Rye-bread) દુધ અને પનીર
ખાય છે. પોલીશ તથા હંગેરીયન લોકો ઓટમીલ, (Oat meal) રોટી,
અને બટાટા ખાય છે. નેપોલીયનની સરદારી તળેના પોલીશ સિપાહીઓ
એટલા મજબૂત હતા કે એક દિવસમાં ૪૦ માઇલની કુચ કર્યા હતાં,
લડવાને મેદાન પડતા. હિસાલિય પર્યતપર વસતા લોકો ક્રકત ચોખા
ખાઈને નિર્વાહ કરે છે, તોપણ યુરોપીયન લોકો કરતાં બળમાં ચટતા
હોય છે. હિંદુઓમાં પેહેલા ત્રણ વર્ણના લોકો વનસ્પતી ખાય છે,
અને તેઓમાંના પળા, છ શ્રીટ ઉંચા, મજબૂત ખાંધાના, અને ચાલાક
હોય છે. હિંદુસ્તાનના પશ્ચિમ ક્રીનાગપર વસતા પટમાર લોકો ટાસદતું
દામ કરે છે, તોપણ તેઓ ક્રકત ચોખા ખાઈને આટલી લાંબી મુસાફરી
કરે છે. તેમજ તેઓ મજબૂત ખાંધાના, સાડા ખાંચ શ્રીટ ઉંચા, અને
નિરાંગી હોય છે. (૭) વનસ્પતી ખોરાક થંડા દેશોને અનુકૂળ ને ?
કેટલાક લોકો એમ કહે છે કે થંડા દેશોમાં ગરમ ખોરાકની જરૂર
છે, અને ગરમ દેશોમાં થંડા ખોરાક અનુકૂળ થઈ પડે છે. થંડા દેશોના
લોકોને, ગરમ દેશોના લોકો કરતાં, માંસાદાર વધારે અનુકૂળ આવે, એ
ખરૂં છે; પણ તે વગર તેઓ પોતાનું આરોગ્ય તથા આયુષ્ય જાળવી શકે,
એ પણ ખરૂં છે કારણ કે યુરોપના ધણક થંડા દેશોના લોકો વનસ્પતી પર
શુભરાત ચલાવે છે. રશીયા, નૉર્વે, તથા પ્રુશીના ખીબ થંડા પ્રદેશોમાં
વનસ્પતીખોરાક અનુકૂળ અને પ્રુષ્ટીદાયક થઈ પડતો નથી ? હા, થઈ
પડે છે. રશીયા અને નૉર્વેના લોકો શરીર તેમજ મનરાકતીમાં ખીબ
પ્રત્યઓથી હિતરતા નથી. અસલના શ્વિટ્ઝ લોકો, ક્રકત વનસ્પતી ખાતા,
એમ જોએડીશીયા રાણીના ભાવણ પરથી માલમ પડે છે. ઇંગ્લંડ અને
વેલ્સના મજુર લોકો, ૮૦ વર્ષ પર વનસ્પતી ખાતા હતા, અને હાલ
પણ તે ખાઈને નિર્વાહ કરે છે. ઈલીઝાબેથરાણીના વખતથી પૈસાદાર
લોકો માંસ મદિરા વાપરવા લાગ્યા, અને તેનો એપ મધ્યમ રચીતિના
ગરીબ લોકોને લાગવા માંડ્યો છે. પણ હાલ પંદર વીસ વર્ષ થયાં,

માંસાહાર નિષેધક મંડળીયોની મહેનતથી, પ્રાણી વધનો વિસ્તાર થટવા માંડ્યો છે. અને કેળવણી લોકો વનસ્પતીની શ્રેષ્ઠતા સમજવા લાગ્યા છે. વનસ્પતીખોરાક, મનુષ્યની સારીશિક્ષા, માનસિક, અને નૈતિક સ્થિતિને શ્રેષ્ઠ કરે છે. વનસ્પતીખાનારાઓ દરેક જાતનો શ્રમ, - ધંડો, તાપ, જૂખ અને તરસ, - સહન કરી શકે છે. અચુકદેશ થડો હોવાને સબબે, ત્યાંના લોકોને ગરમ ખોરાકના અનુકૂળ આવે, અને ખીજો ખોરાક અનુકૂળ ન આવે, એ ક્લીષ્ણને હું ભૂલી જાતું છું.

જે ખોરાક આપણી સારીશિક્ષા, માનસિક, અને નૈતિક સ્થિતિને અનુકૂળ થઈ તેમને શ્રેષ્ઠ કરી શકે, - તેજ ખોરાકને હું ઉત્તમ ગણું છું. માંસાદિખોરાકમાં આવા ઉત્તમ શુદ્ધો સજાયલા નથી; તેથી તે હાલના અને અપ્રમ લોકોને ખાવા યોગ્ય છે. (૮) વનસ્પતી ખોરાક અક્ષતની વૃદ્ધિ કરી, નીતિને શ્રેષ્ઠ બનાવે છે. વનસ્પતી ખાનારી પ્રજાઓની નીતિ, વૃત્તિ, તથા આચાર વિચાર ઉંચા પ્રકારના હોય છે. માંસાહારી પ્રજાઓ કેવી લંપટ, કેવી વિષમી, કેવી ધાતકી અને કેવી પાપી હોય છે, તેના અગણિત દૃષ્ટાંતો ઇતિહાસમાંથી જડી આવે છે. અંગ્રેજ લોકો અને રાઈસ લોકોની નીતિ જુઓ. || આક્રમણ તથા હિંદુઓની નીતિ જુઓ. એ જે વસ્ત્રો મોટા તક્ષવત છે ખુનીઓ, લુગારાઓ, તથા જુલમી પુરૂષો, માંસાહારી પ્રજામાંથી વિશેષ જડી આવશે. (૯) વનસ્પતી ખોરાક, આયુષ વધારવામાં એકદા છે. હિપોક્રેટીસ તથા કેલ્સસ એમ ધારે છે કે સતયુગના લોકોનું આયુષ ૧૦૦૦ વર્ષનું હોવું જોઈએ; અને તે ખરું છે. પ્રાચીન આર્યકૃષીઓ તથા ખુનીઓ ચિરંજીવી થઈ ગયા છે. વનસ્પતી ખોરાક જીવનક્ષયને કાબુમાં રાખે છે, તેથી આયુષ લાંબો વખત ટકે છે. ખેડૂતો, શિકારીઓ, અને ગામડીઆઓ દીર્ઘાયુષી હોય છે, કેમકે તેઓ સારો વનસ્પતી ખોરાક ખાય છે; પણ જે લોકો માંસાદિ ગરમ ખોરાક ખાય છે, તેઓમાં જીવનક્ષય હદ બદાર થવાથી, આયુષની દોરી જલ્દી ખસાઈ જાય છે. વળી જે લોકો ચિરંજીવી થઈ ગયા છે, તેઓ માંસાહારી નહોતા, પણ વનસ્પતીખોરાકના સેવકો હતા.

આ સધળી દલીલો અને મુદ્દાઓપરથી વાંચનારની ખાત્રી થશે કે, વનસ્પતી ખોરાકજન ઉત્તમ છે. ત્યારે હવે એ સધળી દલીલોને સાર, અમદાવાદમાં હેમાભાઈ ઈન્સ્ટીટ્યુટ મધ્યે આપેલાં મારાં ભાષણમાં, પ્રજ્ઞાહુતી કરતી વખતે, મેં અસરકારક અને છટાદર બોલોમાં કહી સંભળાવ્યો હતો; તે વાંચનારની સમક્ષ મુકીને આ પ્રકરણ સમાપ્ત કરવા માગું છું.

“સદ્ગૃહસ્થો, વનસ્પતી ખોરાક આપણો મૂળ ખોરાક છે, એજ આપણો સ્વાભાવિક ખોરાક છે. એજ આપણો શ્રેષ્ઠ ખોરાક છે. તે ઉપરાંત, આપણા ધર્મ તથા આપણા આચાર વિચાર,—આપણી નીતિ તથા આપણી મનોવૃત્તિ,—એ સધળાંને ઉત્તમ રીતે અનુસરતો, અનુકૂળ, અને પુષ્ટી આપનાર છે. અને સદ્ગૃહસ્થો, ધસા તથા ઈસ્લામરૂપી રાહુના વિકાળ જડાયામાં વારંવાર સપડાયા છતાં,—આપણો કીર્તિનામ સૂર્ય આજ હજારો વર્ષ પર્યંત નિષ્કલંક પ્રકાશી રહ્યો છે,—એમ હું જ્યારે તમને કહીશ,—સદ્ગૃહસ્થો આપણા ધર્મની શ્રેષ્ઠતા તથા અચળતા માટે દ્વારગસ સાહેબે પોતાની ‘રાસમાળામાં’ જે ઉંચો મન દર્શાવ્યો છે, તે તરફ હું તમારું ધ્યાન ખેંચીશ,—ત્યારે મને ખાત્રી છે, કે ફરેક આર્ય, જે આજ અહીંયા હાજર છે, તેની રગોમાં ગરમ લોહી જોશનેર વહેવા માંડશે, અને તેને અભિમાન અને મગરૂની આવ્યા પગર રહેશે નહીં. ત્યારે હવે આપણો ધર્મ તથા આપણા આચાર વિચાર,—તેમજ તેને પુષ્ટી આપનાર જે આપણો વનસ્પતી ખોરાક,—તેનું સંરક્ષણ કરવામાં જીંદગી પર્યંત મગ્યા રહો, એજ મારી નમ્ર સુચના છે.”

*

*

*

*

પ્રકરણ ૯.

ઓશા—સતોષ—આણંદ—સાંત સ્વભાવ—એવી મનોવૃત્તિ રાખવાથી આયુષ વધે છે.

‘Joy, temperance, and repose,
Slain the doctor on his nose.’ (Longfellow).
‘Modest ambition conduces to longevity.’ Read below what the Poet Lao-tse says, and digest it:—

‘Give me a roof where wisdom dwells,
Where honeysuckle smiles and smells;
A bleating flock, some lowing kine,
An honest welcome always mine;
A homely draught, a humble meal,
Leisure to live, to think, to feel;
A narrow plot, a prospect wide,
A patch upon the mountain-side’ (Alfred
... .. Austin).

શાંત મનોદર્શન, સંતોષ, તથા આયુષ, એ સર્વે મનુષ્યના આધાર છે. સુખી, નિરાગી, અને લાંબી જીવંતી પ્રાપ્ત કરવાનાં વિવિધ સાધનોમાં એ સર્વે મુખ્ય છે. કેટલાક લોકો એમ માને છે, કે એ સાધનો પ્રાપ્ત કરવાં, આપણા હાથમાં નથી. પણ આપણી સંસારી સ્થિતિ તથા બહારના સંજોગોપર, તેનો આધાર વિશેષ રહે છે. વળી કેટલાક લોકો એમ પણ માને છે, કે દરેક માણસને સુખનાં સાધનો પ્રાપ્ત થઈ પ્રમાણે મળી શકે છે. એમ છતાં દુનીયાનું અવલોકન કરવાથી તથા અનુભવદૃષ્ટીએ જોતાં, આ વિચારોને ટેકો મળી શકતો નથી. બદલે એથી કલ્પન, આપણી દૃષ્ટીગોચર થાય છે. સંસારી સ્થિતિ અથવા પ્રાપ્ત થઈ પ્રમાણે સુખનાં સાધનો પ્રાપ્ત થઈ શકતાં હોય તો, ધનવાન લોકો વધારે સંતોષી અને વધારે સુખી હોવા જોઈએ, અને ગરીબ લોકો દુઃખી હોવા જોઈએ. પણ એમ નથી. અનુભવપરથી સિદ્ધ થાય છે, કે સુખ-સંતોષનાં સાધનો મેળવવાં, આપણાં હાથમાં છે; તેમજ ગરીબ લોકો, પૈસાદાર લોકો કરતાં, વધારે સુખી અને સંતોષી હોય છે.

સુખ અને સંતોષનાં સાધનો શોધી કાઢી, તેનો યોગ્ય ઉપયોગ કરવાને દરેક માણસે પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. પ્રાપ્ત થઈ પ્રમાણે આધાર રાખી, હાથ જોડી ગેસી રહેનારા, આજમુ લોકો કદી પણ સુખી થતા નથી. સુખનાં સાધનો ક્યાં છે, તે અત્રે દર્શાવવાની જરૂર છે; અને હમને આશા છે, કે આવાં ઉપયોગી જ્ઞાનની છાપ, પાંચનારના ભેજાંપરથી જીખ ટીંજશે નહીં. વળી સુખનાં સાધનો પ્રાપ્ત કરવાથી આયુષ વધે છે; મારે

આ અગત્યની બાબતપર દરેક આદમીએ લક્ષ આપવું જોઈએ (૧) દરેક આદમીએ પોતાના મનોવિકારને કાબુમાં રાખવાની સાથી મોટી

અગત્ય ધ્યાનમાં રાખવી જોઈએ. તેમ કરવાથી, જીંદગીરૂપી અશ્વ આડે માર્ગે તથા ખામોચીયામાં પડતો અટકે છે, અને પોતાના સાર-થાને, જીંદગીરૂપી લાંબી અને સંકટમય મુસાફરીમાંથી સહીસલામત પસાર કરે છે. 'ઉતાવળા સો બાવરા, ઔર ધીરા સો ગંભીર.' આ કહાણી ખરી છે. મનોવિકારો, વિજળીના તારના સંદેશાની માફક, જ્ઞાનતંતુઓની આરોગ્યતા અથવા રોગાધીનતા દર્શાવનારા દૂતો છે.

ચુસ્તો, તિરસ્કાર, કામ, ધત્યાદિ મનોવિકારો, જ્ઞાનતંતુઓની નળખાઈ બહાર કરે છે. એથી ઉલટું, આશુદ્ધ, શાંતવૃત્તિ, હાસ્ય ધત્યાદિ મનોવિકારો, જ્ઞાન તંતુઓની મુખી અને આરોગી રચીતિ દર્શાવે છે.

પાછળ દર્શાવેલા મનોવિકારોથી, જીંદગીરૂપી પુણી મળે છે, અને જીવનસક્રિત દેહીઅમાન થાય છે, સારે આગળ દર્શાવેલા મનોવિકારોથી, જીવનક્ષય વધે છે અને આયુષ્ય બદી પસાર થાય છે. (૨) શાંતવૃત્તિ અને સંતોષને ખોલવાને, આશાની મોટી જરૂર છે.

આશા, મનુષ્યની જીંદગીનો મુખ્ય આધાર છે. (Hope is the sheet-anchor of human life, - the main pillar on which life revolves.) દરિયામાં મુસાફરી કરતાં વાહાણોનો મુખ્ય આધાર, તેની મોટી ખિલાડી છે. તેવીજ રીતે જીંદગીરૂપી નાવનો મુખ્ય આધાર, આશા છે. દુઃખીયા, નિરાધાર પુરૂષો તે આધાર છે. ફિકર ચિંતા, દિલગીરી, અથવા સંકટથી નખાઈ ગયલાં ગાત્રને ટકાર કરવામાં એકેકા ! લોલીના નરમ પડી ગયલા વેગને જાગૃત અને સજીવન કરવામાં, દસ્તુરી કરતાં પણ વધારે બળવાન ! અરે ! પ્રેમમય આશા ! તું એક ઐશ્વરી ચમત્કાર છે ! આશાની અને માયારૂપી સંસારમાંથી, તારી સાહાયતા વિના, પસાર થવાને કાશ્ય શક્તીમાન છે ? યાદી ગયલા, નિરાશ થયલા વટેમાર્ગીનો મિત્ર ! ડાહ્યા પુરૂષોનો સાથી ધાર્મિક જનોનો મોક્ષ કરનાર ! ગૃહીનો વેરી ! સાણા અને ધીરા પુરૂષોનો હાર ! ઉછાછળા, બાવરા પુરૂષોનો ખરાબો ! એ સર્વમાં તારું સ્વરૂપ પ્રત્યક્ષ છે. વિજળીના પ્રયોગોથી મરેલા.

અવયવોમાં નરો છવ આવી છે, તેવીજ રીતે સંકટ સમયમાં 'આશા દેવી'નું સ્મરણ કરવાથી રોમે રોમે નવો છવ પ્રાપ્ત થાય છે. આશા અને નિદ્રા, આપણા આત્માનો ધૌધીક ખોરાક છે, અને તેને કીનવી લેવો, એ મોટું પાપ છે. તમે કાંઈ પણ આદર્શની આશા ભંગ કરશો, અથવા તેને જાળીને સુવા નહીં દો, તો તેવી દશા ઘણી માડી થશે; અને તેનું આયુષ્ય જલ્દી તુટી જશે. આ વચનો અતુભવ સિદ્ધ તથા સત્ય છે, એમ દરેક માણસે ખાતરીપૂર્વક માની તે પ્રમાણે ચાલવું જોઈએ. (૩) મનોવૃત્તિઓને શાંત અને પ્રફુલ્લિત રાખવાને, આક્રીન અને આસ્થાનું સેવન કરવાની જરૂર છે. એમ કરવાથી આયુષ્ય સંગીન થાય છે. છવનરૂપી વિવિધ અમૃતોમાં, (૪) આણંદ પણ અસૌકીક અમૃત છે. નિર્મળ જરાનાં પાણી માફક વેહેતો આણંદ, તેના ભોક્તાને આશીર્વાદરૂપ થઈ પડે છે. ગાયન અથવા ચિત્રકળામાંથી ક્ષત્પન્ન થતો આણંદ, આત્માને આહ્લાદક થઈ પડે છે. પણ વિષય વાસના અથવા મધુપાનથી પેદા થતો આણંદ, પોતાના ભોક્તાને આપરૂપ થઈ પડે છે. કારણકે તે રૂઝાથી રહેવાને બદલે, જલ્દી નાશ પામે છે. હાસ્ય, આણંદનું બાહ્ય દર્શન છે. મધથી, નિદ્રાથી, અથવા ખોરાકથી જેટલું લોહી નસોમાં ભરાય છે, તેનાથી અધિક લોહી, હાસ્ય અને ખુશ મિઝાજથી ભરાય છે:—

'.....The mirth that fills the veins with blood
More than wine or sleep or food;
Let each man keep his heart at ease,
No man dies of that disease.'
... .. (Beaumont & Fletcher).



પ્રકરણ ૧૦.

રોગોને થતા અટકાવવા-તેમની યોગ્ય ચિકિત્સા-આપધોનો ખરો ઉપયોગ-હાકટરોનાં લક્ષણો.

વૈદ્યમંશંસા ।

ગુરૌરધતિ સ્વિલવૈદ્યવિદ્યઃ ।

પ્રીયૂષપાણીઃ કુશલઃ ક્રિયાસુ ।

ગતસ્પૃહઃ ધૈર્યધરઃ કૃપાલુઃ ।

શુદ્ધોધિકારી મિશગીદ્વશઃ સ્યાત્ ॥

વૈદ્યનિંદા ।

વૈદ્યરાજ નમસ્તુભ્યં યમરાજસ્ય સહોદર ।

યમસ્તુ હરંતિ પ્રાણાન્ વૈદ્યઃ પ્રાણાન્ ધનાનિચ ॥

વૈદ્યરાજ નમસ્તુભ્યં ક્ષપિતાશેષ માનવ ।

ત્વંચિ વિન્યસ્તભારોઽયં કૃતાન્તઃ સુખમેધતે ॥

* * * * *

If the business of medicine is to guard against diseases as well as to cure them, with the only help of nature, medicine may be considered and employed as a means for prolonging life. But if employed otherwise, and in an empiric way, it tends to shorten life, by breaking the vital thread abruptly."

... .. (Dr. Hufeland).

રોગો, હૃદયગીના દુસ્મનો, છે. કેટલાક રોગો, હૃદયગીના ઘાતો દુસ્મનો થઈ પડે છે; કારણકે શરીરના બગડેલા ભાગોને, મળમૂત્રાદિ, બળગમ, અથવા પરસેવા વાટે બહાર કાઢી, શરીરનો હુલોદાર કરવામાં સાહાયણ તથા પડે છે. એથી ઉલટું, કેટલાક રોગો, હૃદયગીના કટું વેરી સમાન વર્તે છે, અને જીવનક્ષયને વધારી, પુનર્જીવનનો નાશ કરે છે; આવા રોગો આયુષને ટૂંકું કરનારા તથા શ્રાપરૂપ લેખાય છે. કુદરતના નિયમોને આધારે ચાલીને રોગોને અટકાવવા તથા નાશ કરવા, એ એક ઉમદા વૈદ્ય મથાય છે; અને એ પ્રમાણે આયુષ્યપ્રચાર કરવાથીજ, આયુષ વધે છે; પણ રક્ષાયણ

અથવા માત્રાદિ ગરમ આપધો ખતાડવાં, એ એક જિંટવેદું ગણાય છે; કારણકે તેથી જીવનક્ષય વધે છે અને આયુષ્યની દોરી જલ્દી તુટી જાય છે. હાથના જમાનામાં ઉંટવેદાંનો વિસ્તાર વધતા જાય છે, તેની સાથે સખત વાંધો જાહેર કરીએ છીએ, અને તેને ફેલાવો પામતું અટકાવવાને વિદ્વાન ડાક્ટરો તથા વૈદરાજ્યને બલામણુ કરીએ છીએ.

હવે રોગ એટલે શું? અને આપધ ખવાડીને તેને સારો કરવો એનો અર્થ શું? શરીરના કોઈ પણ અવયવ અથવા મર્મસ્થાનની સ્વાભાવિક સ્થિતિમાં ફેરફાર થાય છે, તેને રોગ કહે છે. આપધ ખવાડીને રોગ સારો કરવો—એનો અર્થ એટલોજ થાય છે કે સ્વાભાવિક રોગને દૂર કરવાને, એક કૃત્રીમ રોગ ઉત્પન્ન કરવો. આપરથી એમ અનુમાન થાય છે કે જરૂર વગર અથવા વારંવાર દવા પીવાથી, મંદવાડ વધે છે, અથવા તો તવો રોગ જન્મ પામે છે. આપધોનો ઉપયોગ સાધારણ રીતે, હાનિ કર્તા છે, એમ દરેક વાંચનારે ધ્યાનમાં રાખવાની જરૂર છે. એમ છતાં, દવાથી શરીરનો રોગ સંપૂર્ણરીતે નાશુદ્ધ થતો હોય, તોજ આપધોનો ઉપયોગ કરવો વાજબી ગણાય. પણ જે ડાક્ટર, રોગ તથા તેની સામે ટક્કર લેવાને વપરાતો ઉપાય, એ બંનેનું પ્રમાણ,—ખરોખર સમજી શકે છે, તેજ ડાક્ટર રોગને નાશુદ્ધ કરવાને ભાગ્યશાળી થાય છે. એવા વિદ્વાન ડાક્ટરોમાં, આપણા પ્રાચીન આર્ય વૈદો, કે જેઓ પ્રકૃતિ અને કુંદરતના નિયમોને અનુસરીને આપધોપચાર કરે છે, તેઓને હમે શ્રેષ્ઠ ગણીએ છીએ. તેમજ હિપોક્રેટીસ, ગેલન, કેલ્સસ ઇલાદિ પ્રાચીન યુરોપીયન ડાક્ટરોને પણ હમે માન્ય કરીએ છીએ. પણ અર્વાચીનકાળના અગ્રેજ વેદું શીખીને પાસ થયલા ડાક્ટરો, તથા દેથી વૈદોનો મોટો ભાગ, કે જેઓ આયુર્વેદ વૈદકનાં જ્ઞાનની પૂરી માહિતી ધરાવતા નથી, તેઓને હમે ડાક્ટરો તરીકે માનતા નથી. અગ્રેજ વેદું શીખી પાસ થયલા ડાક્ટરો રોગ નિદાન, તથા રોગ પરિહારની બાબતોમાં કુશળ હોય છે ખરા, પણ ચિકિત્સામાં નિષ્ફળ થતા માલમ પડે છે. જ્યારે હું યુઆર્ધની બાટલીવાળાની ઇસ્પીટાલમાં હતો તે વખતે, લંદનના ગંભીર રોગો તથા ખીજ માંછા જીર્ણવ્યાધિઓ, કે જેને ઇસ્પીટાલના ગેરો ડાક્ટરોએ અસાધ્ય માની છોડી દીધા હતા,

તેવાજ રોગો આર્યવૈદકના બળથી સારા થઈ શકે છે, એમ હું ખાતરીથી
 ખાતું છું. અંગ્રેજી વૈદ્યામાં પાસ થયલા ડાકતરો, આર્યવૈદકને અભ્યાસ
 કરી તે પ્રમાણે આપધોપચાર કરવો શરૂ કરશે, તો ધણા ખરા રોગોમાં
 તેઓ નિષ્ફળ અને નિરાશ થાય છે તેમ કદી બનશે નહીં. કોઈ પશુ
 રોગ મારે લેભાગુ અથવા ઉંટ વૈદની દવા ખાવી, તેના કરતાં બિલકુલ
 દવા ન ખાવાથી વધારે ફાયદો થાય છે, એમ દરેક વાંચનારે લક્ષમાં
 રાખવું જોઈએ. તેમજ પુસ્તકમાંથી વાંચીને દવા કરવી, તેના કરતાં
 વિદ્વાન ડાકતરની સલાહ લઈને દવા ખાવી, એ વધારે લાભકારી છે.
 કોરેણુકે લેભાગુ અથવા જેના ગુણોથી આપણે અભ્યાસ હોઈએ તેવી
 દવા ખાવાથી, એક રોગપર ખીજે થાય છે. પશુ બિલકુલ દવા ન ખાવા-
 થી અથવા હોંશીયાર ડાકતરની દવા ખાવાથી તેમ થતું નથી. માત્ર આ-
 પધોના બળ વડે રોગો સારા કરવાની ચાલુ રીતિ, જૂલ ભરેલી, વાંધા
 ભરેલી, તથા આરોગ્ય અને આયુષને હાનિકર્તા છે, -તેમજ તેથી
 રોગોની સંખ્યામાં વૃદ્ધિ થતી જાય છે, -એમ યુરોપના હાલના વિદ્વાન
 ડાકતરો સમજવા લાગ્યા છે. તેઓ એવો મત ધરાવે છે કે રવચ્છ હવા,
 નિર્મલ પાણી, સોજે વનસ્પતી ખોરાક, અને શારીરિક તથા માનસિક
 કસરત, ઇંસાદિ કુદરતી ઉપાયોથીજ, રોગો થતા અટકે છે અને નાશુદ
 થાય છે. આધુનિક કાળમાં યુરોપના વૈદકશાસ્ત્રમાં બે અગત્યના ફેરફારો
 થયલા માલમ પડે છે. (૧) રોગ થાય ત્યારે દવા કરવા કરતાં, રોગ
 થાયજ નહીં એવા ઉપાયો પેહલેથી લેવા. (૨) રોગ થાય ત્યારે જેમ
 અને તેમ થોડી દવા આપવી, અને માણસના કોઈ અને ચિન્હો પ્રમાણે,
 યોગ્ય ખોરાક આપવો. આ ફેરફારોપરથી એમ દીસે છે કે યુરોપીયન
 પ્રજા, આયુર્વેદનું ખરૂં રહસ્ય હવે સમજવા લાગી છે. એક વખત એવો
 પશુ આવશે, કે જ્યારે આપધોનો બેહદ ઉપયોગ થઈ જઈ, ઉપર
 જણાવેલા અન્નપાનાદિ ઉપાયોજ આપક તરીકે વપરાશે. એક વખત
 એવો પણ આવશે, કે જ્યારે આપધોપચારના સંબંધમાં, યુરોપના
 હાલના વિદ્વાન ડાકતરો જે ઉત્તમ વિચારો ધરાવતા માલમ પડે છે, તે
 વિચારો સ્પષ્ટી દિશાએ પસરી જઈ, કેળવાયલા લોકોપર પોતાનો
 અમલ બજાવશે, એક વખત એવો પણ આવશે, કે જ્યારે હિંદમાં વસણ

ચોરા લોકો, દેશી વનસ્પતી તથા મુગલાઈ ઔષધોને માન આપશે. એવો વખત મોડો અથવા વેહેલો આવવાનાં ચિન્હો યુરોપમાં દેખાવા લાગ્યાં છે; અને ત્યારેજ રોગોની સંખ્યા કમી થઈ, લોકો સુખાકારી જીંદગી ભોગવશે; અને તેની સાથે આપણી આર્થિકતંત્રિય સુધનો ઉદય થતાં વિશ્વન લાગશે નહીં.

કુદરતના નિયમોનેજ અનુસરીને રોગો અટકાવવાની તથા નાશુદ્ધ કરવાની રીતિને, હમે યોગ્ય ચિકિત્સા તથા ઉત્તમ વૈદ્ય માનીએ છેએ. પ્રાચીન આયુર્વેદ ઉત્તમ વૈદ્ય ગણાય છે, તેનું ધારણ થયું એજ છે. સ્વસ્થ હવામાં રહેવાથી તથા અન્નપાનાદિમાં ગિતાદારી થવાથી, ધણા ખરા સાધારણ રોગો દૂર કરી શકાય છે. સંધિવા, લખવો, ઇત્યાદિ ગંભીર વાયુના રોગો, માત્ર કુશળતાપૂર્વક યોજવાથીજ નાશુદ્ધ થાય છે, ચિત્ત-ભ્રમ, અપસ્માર, દિવાનાપણું ઇત્યાદિ વાયુના રોગો, તેમજ ખીન્ન માનસિક અને કલ્પિત રોગો, શાસ્ત્રપુરાણાદિ પુસ્તકો ધ્યાનવાથી, અથવા મનન કરવાથી, અથવા શ્રવણ કરવાથી, શાંતિ પામે છે. એવી રીતે ધણા ખરા રોગો, કે જેને સારા કરવાને ઔષધોની લાંબી લાંબી પડીઓ, તથા ગરમ અંગ્રેજી દવાઓનાં 'પ્રિસ્ક્રીપ્શનો' વાપરવાં પડે છે, અને જેથી આયુષને આંચ આવવાનો ભય રહે છે, તેજ રોગો, યોગ્ય પદ્ય (કરી) પાળવાથી, તથા ઉપર જણાવેલા કુદરતી ઉપાયો યોજવાથી, નાશુદ્ધ થઈ શકે છે. ત્યારે હવે કોઈ સંખ્યમ પુછશે-કે આટલાં બધાં ઔષધોં ડાકતરોને હાથે વપરાય છે, તે શું નિરૂપયોગી છે? હા. સાધારણ રોગોમાં તે નિરૂપયોગી છે; એટલુંજ નહીં, પણ એક રોગને અટકાવવા જતાં, ખીન્ને કૃત્રીમ રોગ પેદા કરવામાં સાહાયભૂત થઈ પડે છે, અને આયુષને હાનિ કરે છે. દાખલા તરીકે, ઉપદંશ અથવા ટાંકીમાં ડાકતરો પારો વાપર્યા જાય છે; અતિસારાદિ રોગોમાં અશીણ તથા 'આંડી' મિક્ચર છૂટે હાથે આપ્યા જાય છે. પણ આ ઔષધો; વાસ્તવિક રીતે જોતાં, હાનિકારક છે. જે ઔષધો પચારથી, આરોગ્યને નુકસાન થાય;—તેમજ એક રોગ શાંત પડવા સાથે, ખીન્ને કૃત્રીમ રોગ પેદા થાય;—જે ઔષધો પચારથી; કુદરતના કાનુનોનું ગુરુત્વ ધરી જાય; અને જીર્ણોદ્ધાર શૂન્ય થઈ જાય;—તથા જે ઔષધો પચાર, આયુષરૂપી નાવને ખરાશ સમાન થઈ પડી, જીંદગીની દોરીને જલ્દી તોડી નાંખવામાં

મદદગાર થઇ પડે, -તે ઔષધોપચાર-કહો કે ઉંટવૈદુ-તેને હમે સખત બાપામાં વગોડી કાઢીએ છેએ; અને તેવું ઉંટવૈદુ કરનારાને હમે ડાક-તર તરીકે માન્ય કરતા નથી. (૧) હાલની ઔષધયુક્ત ચિકિત્સાથી આયુષવૃદ્ધિને પુટી મળે છે ખરી ? આગતુક રોગો તથા જે રોગો છ-દગીનેા ગુરત નાશ કરે છે, તેવા રોગોને ઔષધોપચારથી નાશુદ કરવાથી આયુષતું સંરક્ષણ થાય છે, એવાત હમે નિઃશંકપણે માન્ય કરીએ છેએ. પણ તે શીવાય, બાકીના સાધારણ રોગોમાં, ઔષધોપચારથી આયુષવૃદ્ધિને ટેકો મળતો નથી, એમ હમે ધારીએ છેએ. 'બગડેલી તબીયતને દુરસ્ત કરવી,' અને 'આયુષની વૃદ્ધિકરવી,' એ બન્ને એકજ વસ્તુ નથી, પણ તદન નિરાળી છે. દાખલા તરીકે, કોઇ પણ આદમીને અતિસાર થયો હોય, તો તેને અરીણુ અથવા કોઇ પણ પ્રકારની ગ્રાહી દવા ખવાડીને, ઝાડાને એકદમ બંધ કરવાથી, બગડેલી તબીયત દુરસ્ત થઈ કહેવાય; પણ તેથી આયુષને ખમવું પડે છે. કારણ કે ગ્રાહી દવાથી આંતરડાંના પૌષ્ટિક રસો સૂકાઈ જવાથી તે નબળાં પડે છે; અને જીવનશક્તિ કમી થવાથી, જીવનક્ષય વધીને આયુષ ટૂંકું થાય છે. પાછળ જણાવ્યા પ્રમાણે, એક રોગને સારો કરવાને દવા ખવાડ્યાથી ખીન્ને રોગ પેદા થાય છે. દરેક રોગથી શરીરની શક્તિ બંગ થાય છે. હવે રોગ કરતાં ઔષધ વધારે બલવાન હોય, તો રોગ સારો થઈ શકે છે. તોપણ શરીરની શક્તિ, અને આયુષમાં, જેટલો ઘટાડો રોગ કરી શકે છે, તેથી વધારે ઘટાડો અને તુકશાન ઔષધની અસરથી થાય છે. દાખલા તરીકે, ગંભીર કફજ્વર (Pneumonia) માં ડાકરો જે ગરમ અને અગેધ્ય ઔષધો (Stimulants and wine) છૂટે હાથે વાપર્યા બધ છે, તે ઔષધો, જે કે રોગ કરતાં વધારે બલવાન હોય છે, અને તેને લીધે રોગ સારો થાય છે, તોપણ તેથી આયુષમાં ઘટાડો થાય છે; કારણ કે એ ઔષધો ગરમ અને બલમ હોવાથી, પ્રત્યાઘાત રૂપે, જીવનશક્તિનો નાશ કરી, જીવનક્ષયને હદ બહાર વધારે છે, અને તેને પરિણામે આયુષ ટૂંકું થાય છે. પણ એવાં બલવાન ઔષધો વાપરવાને બદલે, આર્યવૈદકના નિયમેા પ્રમાણે કુદરતની મદદ વડે

ઐષધોપચાર કરવામાં આવે, તો તેથી આયુષને સેહેજ પછી
આંચ આવતી નથી. આધુનીક કાળમાં રોગોને સારા કરવાને જૂદી
જૂદી રીતો વપરાય છે. હિંદુસ્તાનના આર્ય વૈદો, કુદરતના નિયમો
ને અનુસરીને તથા રોગીની પ્રકૃતિ ધ્યાનમાં લઇને, તે પ્રમાણે તરમ
ગરમ ઐષધો વાપરે છે; અને કુદરતની મદદ વડેજ રોગોને ધીમે
ધીમે ખહાર કાઢે છે. એથી ઉલટું, અંગ્રેજી ડાકતરો, મોટે ભાગે,
કુદરતના કાનુનોનો ભંગ કરી, જલમ ઐષધોના બળ વડે રોગ સા-
રો કરી, તાત્કાલિક ગુણુ દેખાડે છે; પણ તેથી આયુષને ધોરો લા-
ગે છે, જે ઐષધોપચારથી, રોગ અટકવાને બદલે ચાલુ રહે છે,
અને જીવનશક્તિ તથા મર્મસ્થાનો વધારે નબળાં થતા જાય છે,—
જે ઐષધોપચારથી, દદ્ય, હોનરી તથા ફેફસાં જેવાં જીવગતિ
અતિઅગત્યના મર્મસ્થાનો પર માઠી અસર થાય છે, અથવા તેઓ
રોગોનાં સ્થાન થઇ પડે છે,—અથવા તો ફક્ત બોલાવવી, પારોખ
વાડી મહોંલાવવું, અતિશય કરી પળાવી દરદીને લૂખે મારવો,—તથા
રસાયણ, માત્રા, અને અમેધ્ય પદાર્થો ખવાડી, દરદીની જીવનશક્તિ
નો નાશ કરી, જીવનક્ષય વધારવો,—ઈત્યાદિ ઐષધોપચારથી, જે
કે રોગ દૂર થઇ શકે તથા બગડેલી તબીયત ઠીકાણે આવી લાગે,—
તોપણ તેથી આયુષમાં ઘટાડો થાય છે, એમ દરેક ડાકતરે ધ્યાનમાં
રાખવું જોઇએ. જ્યારે શરીરમાં કોઈ પણ રોગ દાખલ થાય છે,
ત્યારે બગડેલા અને જેરી પદાર્થો, કુદરતના બળવડે, આપો
આપ ખહાર નીકળી જાય છે; અને કુદરતને, આ કાંમમાં, ડાકતરે
મદદ માત્ર કરી, રોગને સમુજગો ખહાર કાઢવો જોઇએ. પણ તેમ કર-
વાને બદલે, રોગને ફક્ત ખહાર દેખાતો બંધ કરે, અને ખરો રોગ અંદર
રહેવા દે, તો તેથી રોગ વૃદ્ધિ પામી, અસાધ્ય થાય છે. તાવ અથવા
મરડાથી પીડાતા અસંખ્ય દરદીઓ, દવા ખાધા પછી તદન સોરા થયા
હોય એમ માને છે; તોપણ પાછળથી તેઓ જીર્ણવર, (Hectic) જ્વાનિ,
અથવા ઉન્માદના ભોગ થઇ પડે છે. આપરથી એમ સિદ્ધ થાય છે કે જે
ઐષધોપચાર કુદરતને મદદ કરી રોગ સારો કરે, તે ઐષધોપચાર આ-
યુષને લાભકારી થઈ પડે છે. પણ જે ઐષધોપચારથી, કુદરતનું ઉલ્લ-
ંઘન થાય છે, અથવા તો રોગ ખહાર કાઢવાની તેની શક્તિ દબાઇ જાય
છે; તે ઐષધોપચારથી આયુષને હાનિ થાય છે. આવા ઐષધોપચારને

હમે વાંધા ભરેલો, તુકસાનકારક, મૂર્ખાઈભરેલો તથા આયુષ્કારક ગણી
 એ છે. (૨) રોગોને યતા કેમ અટકાવવા ? રોગ એટલે શું ? તે કેવી
 રીતે પાય છે ? તથા તેને કેમ અટકાવવો ? ઇત્યાદિ બીજી ઘણી વેદક
 બાબતોની સાધારણ સમજ, ભણેલા તેમજ અજ્ઞાન લોકોને હોતી નથી,
 એ સ્વાભાવિક છે. તોપણ વધારે જીવવાની ઈચ્છા તો દરેક આદમીને
 થાય છે. માટે વેદક સંબંધી કેટલુંક વ્યવહારોપયોગી જ્ઞાન સંપાદન કર
 વાની તેઓને જરૂર છે. શારીરિક શાસ્ત્ર, શસ્ત્રવિદ્યા, આયુષ્યપચાર,
 આયુષ્યના ગુણદોષ, -ઈત્યાદિ વિષયોનું જ્ઞાન સાધારણ લોકોને જરૂરનું
 નથી. વેદકનો વિષય સાધારણ લોકોને લૂખો અને રસહીન લાગે છે, અને
 તેથીજ ઘણા લોકો વેદકનાં પુસ્તકો માટે શોષ ધરાવતા નથી. તોપણ
 આરોગ્યશાસ્ત્ર તથા આયુર્વેદશાસ્ત્ર, કે જે વાંચવાથી અને અધ્યયન
 કરવાથી, રસ ઉત્પન્ન થવા ઉપરાંત, દીર્ઘાયુષ્યપી અમૂલ્ય સુખ પ્રાપ્ત
 કરી શકાય છે, -તેનું જ્ઞાન દરેક આદમીએ મેળવવાનો પ્રયત્ન કરવો
 જોઈએ. હાલમાં ગુજરાતી ભાષામાં વેદાંની અગણિત ચોપડીઓ છપાઈ
 છે, પણ તે વાંચવાથી અજ્ઞાન લોકોને લાભ થવાને બદલે, તુકસાન
 વિશેષ થાય છે. તેમજ ઉંટ વેદો, લેભાગુઓ, તથા નીમહદીઓની
 સંખ્યા, તીડોની માફક, ઉભરાઈ જતી જાય છે; અને તેને લીધે પણ
 અમણુ લોકોને ઘણું ખમતું પડે છે. 'રોગોને અટકાવવાના ઉપાયો કયા,'
 અને 'તેને વાપરવાની રીત' -એ સંબંધી વિવેચન કરવાથી, પ્રજાવર્ગને
 સામાન્ય રીતે લાભ થશે એમ હું ધારું. આવા પ્રકારનું જ્ઞાન દરદીઓ
 ને આપવું, એ ફરજ, ડાકટરની છે. (૩) રોગ અટકાવવાના તથા આયુ-
 વેદના નિયમો. (૧) દરેક ક્રતુમાં પ્રાણવાયુરૂપી અમૃતનો સંપૂર્ણ લાભ
 લેવાને, ગામખહાર ખુલ્લી હવામાં ફરવા હરવાને આવશે રાખવો,
 સંધિવા, નજળો, અથવા અજીરણથી પીડાતા દરદીઓએ અવશ્ય કરી
 ને આ નિયમ ધ્યાનમાં રાખવો. (૨) શરીરને દરરોજ ચોળીને ઉઢાવે
 પાણીએ નહાવું અને ત્યારબાદ ટુવાલ વડે ખૂબ ઘસી લૂંછી નાંખી, વસ્ત્ર
 પહેરવાં. (૩) શરીરને કસરત આપી, ચાલાક રાખવાથી, મન પણ
 ચંચળ અને ચપલ થાય છે. આળસ અને સુસ્તી, દરેક દુઃખ દરદનું મૂળ

છે, માટે તેને જમીન દોસ્ત કરવું જ ધટારત છે. (૪) દરેક ખાખતમાં મિત્રાહારી યવાથી જ લાંબ પ્રાપ્ત થાય છે. પ્રાચીન તેમજ અર્વાચીન વેદાનાં કેટલાંક સૂત્રો, અતિસ્યોકિતથી બરપૂર, અજ્ઞાન લોકોને શું ચવનારાં, તથા અનુભવ અને વ્યવહારથી ઉલટાં, માલમ પડે છે. દાખલા તરીકે ‘ખોજનાન્તે વિપંવારિ’ નામનું સૂત્ર એવું જ છે. અંગ્રેજી વેદામાં પણ ખોરાક સંબંધી કેટલાંક નિયમો એવા છે કે તેથી અજ્ઞાન લોકો શું ચવાડામાં પડી વેઠેલી બની જાય. તેટલા માટે દરેક વાંચનારને હમે એતવણી આપીએ છેએ કે એવા નિયમો પર પણ આંકીન રાખવું નહીં.

યુવાવસ્થામાં, ખાસ કરીને, તમારે આ પ્રમાણે જ કરવું; પણ ઘડપણમાં તો એ નિયમો પર આસ્થા રાખવાને ચૂકવું નહીં. તમે પાણી પીઓ તે, જમ્યાં પેહેલાં પીઓ, અગર વચમાં પીઓ; કે કાંતો જમી રહ્યાં પછી પીઓ. તોપણ જે પાણી તમે પીઓ તે નિર્મલ અને સ્વચ્છ હોવું જોઈએ, તેમજ તૃષાના પ્રમાણમાં પીવું જોઈએ. વળી તમે જે ખોરાક ખાઓ, તે, શરીર તથા મનને શાંતિ અને પુષ્ટિ આપનાર, રોગહારક, તથા આયુષવર્ધક હોવો જોઈએ. વનસ્પતી ખોરાકમાં એ સર્વે ગુણો સમાવસાં છે; માટે તે જ વાપરવાની હમે દરેક આર્યઆંધવને બ્રાહ્મણ કરીએ છીએ. (૫) દરરોજ એક જ તરેહનો ખોરાક ખાવો નહી. તેમજ કોઈપણ ટેવને સુરત પછે વળગી રહેવું નહીં. કોઈ દિવસ જરા વધારે ખોરાક ખાવો. કોઈ દિવસ કળાહાર કરવો, કોઈ દિવસ ઉપવાસ કરવો. કોઈ દિવસ જાગરણ કરવું. કોઈ દિવસ પાણી વિશેષ પીવું. એમ કરવાથી શરીરની અંદર ફેરફાર થાય છે; અને આવાં સેહેજ અનિયમિતપણાંથી ઉત્પન્ન થતો ફેરફાર, શરીરનો જીર્ણોદ્ધાર કરવામાં સહાયજૂત થઈ પડે છે. યુવાવસ્થામાં, ખાસ કરીને, તમારે આ પ્રમાણે જ કરવું; પણ ઘડપણમાં દરેક ખાખતમાં નિયમિત થવું. (૬) રોગથી સાવધ રહેવાને તથા તેનાં જોરને કાંણમાં રાખવાને, કોઈપણ ઉપાય વધારે સેહેલો

તેમજ અગત્યનો હોઈ શકે, તો તે એજ છેકે, દરેક આદમીએ પોતાની પ્રકૃતિ કેવી છે તે જાણવાને, હોંશીયાર અને પરોપકારી વૈદની સલાહ લેવી. એમ કરવાથી કાંઈપણ નુકસાન કારક પ્રકૃતિ નાશુદ્ધ થઈ શકે છે, અથવા તો તે, રોગ રૂપાંતર થતી અટકે છે.

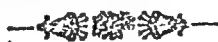
હાલના જમાનામાં દરેક મંદવાડ માટે દવા ખાવાનો શોખ વધી પડ્યો છે; અને ઘણાં આદમીઓ તો, જાણે દવાદારપરજ જીવતા હોય, એમ વર્તે છે. પ્રાચીનકાળના લોકો આપણા કરતાં વધારે ડાઘા અને દીર્ઘદૃષ્ટી હતાં. કારણકે રોગ અટકાવવાને તથા નિરોગી જીવન પ્રાપ્ત કરવાને, પોતાની પ્રકૃતિ કેવી છે, તથા તેને કેવાં આહારપાન અતુલ્લ આવશે,—એ બાબત માત્રજ, ડાકતર પાસેથી અથવા આયુર્વેદના અભ્યાસ વડે, જાણી લેવાને આતુર રહેતા હતા. આહારપાન, નિદ્રા, તથા શાસ્ત્ર પુરાણાદિનું અધ્યયન,—એજ તેમનાં કુદરતી ઔષધ હતાં; અને શરીર તથા મનને એક સરખી કસરત આપતા હતા. વાંચક વર્ગ ! હો ! તમે સાવધાન થઈ આ વાક્યોનું મનન કરશો તો હમને ખાતરી છે કે તમે આરોગ્યવાન તથા આયુષ્યવાન થશો; એટલુંજ નહીં પણ તમારા સંતાનને તથા ઉધરતી પ્રજાને પણ મુખી કરશો. ડાકટરોનાં લક્ષણો. ઔષધોપચાર કરવો, એ કાંઈ સહેલું કામ નથી. તેમજ ડાકતરનું નામ ધારણ કરવું, એ પણ સહેલું નથી. દરેક ડાકતર અથવા વૈદે પાંચ છે વર્ષ પર્વત વેંદકની સંપૂર્ણ માહિતી મેળવીને, આયુર્વેદનો ખાસ અભ્યાસ કરવો જોઈએ. ત્યારબાદ વ્યવહારોપયોગી જ્ઞાન તથા અનુભવ મેળવવાને, એક બે વર્ષ ઇસ્પીટાલમાં અથવા પોતાને ઘેર રોગીઓની સારવાર કરવામાં, ગાળવાં જોઈએ. જે ડાકતર લોભી, અહુમોહો, ભાંજગડીયો, અથવા અંદકારી અને દવાહીન હોય, તેની સલાહ અથવા ઔષધ લેતાં હમેશાં દૂર રહેવું સહીસલામત છે. ઉદવેદ તથા નીમહકીમો, કે જેઓ જલમ ઔષધો વાપરે છે, તેમનાથી પણ દૂર રહેવું લાભકારક છે. હમેશાં મિત્રતરીકે વર્તનાર ડાકતરનેજ પસંદ કરવો; કારણ કે તેવા ડાકતરની આગળ ખુલ્લે મને, સર્વે દક્ષીગત કહેતાં, દરદી અચકતો નથી. સ્વાર્થી, કપટી, અને જૂર્ણ દવા વાપરનાર ડાકતરથી, તેમજ 'સ્ટ્રેને ગાંગડે' ગાંધી વૈદ થયલા ડાકતરથી પણ દૂર રહેવું લાભકારક છે; કારણ કે એવા લેશાચુઓ પોતાના દરદની

જીંદગી કરતાં, પોતાના સ્વાર્થને, વધારે કીમતી માને છે, અને દ્રવ્ય તથા પ્રાણ બંનેનું હરણ કરે છે. ઝાકતરનાં સઘળાં લક્ષણોમાં ઉત્તમ નીતિ, ઉત્તમ વૃત્તિ, અને પ્રમાણીકપણું, અગ્રેસર ગુણાય છે. માટે એવાજ ઝાકતરને હમેશાં માન્ય કરવો. ધણા લોકો એક ઝાકતરની દવા છોડી દઈ, પીળની ખાય છે; અને તેને છોડી દઈ, ત્રીજા પાસે જાય છે. પણ તેમ કરવાથી હાનિ થાય છે, એમ દરેક સમજી આવેલીએ માદ રાખવું જોઈએ. તમે એક કરતાં વધારે ઝાકતરોની સલાહ માન્ય લો, -તેથી કાંઈ પણ નુકસાન નથી. પણ દવા ખાવી હોય, તો માત્ર એકજ ઝાકતર પકડવો; અને તે, ઉપર ગણાવેલા સર્વ ગુણોવાળો હોય, તોજ તેનાપર આધીન રાખવું, એ હકારી સલાહ છે.

ઉપસંહાર.

આ ઉપાયો જાણવાથી તંદુરસ્તી અને જીંદગીનું રક્ષણ થાય છે. રોગનું કારણ શોધી કાઢી, તેને દૂર કરવાથી, રોગ વધતો અટકે છે, અથવા તો નાશ પામી જાય છે. દાખલા તરીકે, હાલના જમાનાના ધણા કળવામલા-લોકો, તથા વિદ્વાનો અને રાજદારી પુરૂષો ઘરમાં ગોંધાઈ રહે છે, અને મનને અતિશય ક્ષમામાં તાપર રહે છે, પણ શરીરને યોગ્ય કસરત આપવામાં મંદ અને સુસ્ત રહે છે. તેને લીધે ગ્લાનિ, અજીરણ, દિવાનાપણું ઇત્યાદી રોગો પેદા થાય છે, અને જીવનક્ષય થવાથી, આયુષ જલ્દી ધસાઈ જાય છે. માટે તેઓએ પ્રાચીન કાળના વિદ્વાનોનો દાખલો લઈ તે પ્રમાણે ચાલવું જોઈએ. ધણા લોકો જાણે છે, કે ખેડાં ખેડાં વિચાર કરવાથી, અથવા અતિશય ખાવાથી નુકસાન થાય છે; તેમજ માદક પદાર્થોના સેવનથી તન, મન, અને ધનનો નાશ થાય છે. તો પણ એવી ખરાબ ટેવોની ગુલામગીરીમાંથી મુક્ત થવું તેઓને પાલવતું નથી, એ ધણુંજ શરમભરેલું છે. ફલાહાર, ઉપવાસ, ઈત્યાદીવૃત્તો પાળવાની આજ્ઞા, હીંદુધર્મમાં ફરમાવેલી નહોતી, તો અજાનવર્ગની તથા ગરીબ લોકોની સ્થિતિ કેવી અધમ પાત, -રોગોની વૃદ્ધિ તથા જનમંડળની પાયમાલી યદ્ય, આપણા દેશની કેવી દુર્દશા થાત, -એ સઘળું સહેલથી સમજી શકાય. વિવિધસુખમાં અંતરજાગવાથી, વીર્યશ્રાવ, નપુંસકતા, લગવો, ઇત્યાદી રોગો પ્રાપ્ત થઈ, આવરદા ટૂંકું થાય છે. માટે વિવિધસુખમાં નિયમીત રહેવું, કાયદામ-

રક છે. દરેક સાધરણ મંદવાડ, હોજરીની નળજાઇથી પેદા થાય છે; અથવા તો દરેક સાધરણ મંદવાડમાં, હોજરી નળજી પડી જાય છે; ભુખ મરી જાય છે; આંતરડાં શિથિલ થઈ જાય છે; અને હોજરી માંદી પડવાથી, શરીરના સધળા અવયવો નષાઈ જાય છે. તેટલા માટે સાધરણ મંદવાડને અટકાવવાનો સેહેલો ઉપાય એજ છે, કે ખુદ્દી હવામાં કસરત કરવી; સાદો અને પુષ્ટીકારક ખોરાક ખાવો; સ્વચ્છ ખાણી વાપરવું; ઓળીને અંગોળ કરવી; તથા મનોરંજક પુસ્તકો વાંચીને મનને પ્રદુલ્લીત કરવું. વળી દરેક મંદવાડમાં ઔષધથી નેટલો ફાયદો થાય છે, તેથી વધારે ફાયદો ઉપર જણાવેલા સાદા ઉપાયે થી સંપાદન થઈ શકે છે. રોગથી પીડાતા આદમીનાં કપડાં ત્રણ ત્રણ દિવસે બદલી નાંખી, તેને નવાં વસ્ત્ર પહેરાવવાં જોઈએ. તેના મળમૂત્રને દૂર કરી, જે ઓરડામાં તે રહેતો હોય, તેની બીંતો ચુનાથી ઢોળાવવી જોઈએ. જમીનને છાણથી લીપવી જોઈએ. તથા નકામાં રાચરચીલાંને દૂર કરી તે ઓરડામાં ગંધકનો ધૂપ કરવો જોઈએ. આવા સેહેલા ઉપાયો વાપરવાથી રોગ ફેલાતો અટકે છે રોગવૃદ્ધિનો નેટલો આધાર, લોકાની અજ્ઞાનતા અથવા બેદિકરાઈપર રહે છે, તેથી વધારે દોષ અને જોખમ, મ્યુનીસીપાલિટીનાં આરોગ્યરક્ષક ખાતાંપર લટકેલો રહે છે. તેટલા માટે મ્યુનીસીપાલિટીનાં આરોગ્યરક્ષક ખાતાંપર અંકુશ તથા દેખરેખ રાખી, તેની બેદિકરાઈ અથવા ખામીઓને અજવાળામાં લાવવી જોઈએ. કેળવણી તથા બહેલા લોકોએ આરોગ્યતાના નિયમો પ્રમાણે ચાલવું જોઈએ. તેમજ અભાગ અને અજ્ઞાનવર્ગના લોકોને આવા નિયમોની સમજુતી આપી તેમને નિરોગી કરવાને, હાકતરોએ પોતાની પવિત્ર ફરજ બજાવવી જોઈએ. આવા ઉત્તમ ઉપાયો લેવામાં આવશે તો હમને ખાતરી છે, કે રોગો વધતા અટકશે, - ઔષધોનો ખર્ચ ઘટશે; - હાકતરોને કામને બોલે બોલો થવાથી, તેઓ નિશ્ચિંત નિદ્રાનો દલાવો લઈ, નિરોગી અને આયુષ્યવાન થશે, - અને પ્રજા વર્ગ પણ સુખી અને ઈર્ધાયુષી થવાને શક્તિમાન થશે. તથારતુ ॥



પ્રકરણ ૧૧.



ધડપણ તથા તેની યોગ્ય સારવાર.

Strange ! that a harp of thousand strings,
Should keep in tune so long.....(Watts)

* * * * *

This our life, exempt from public haunt,
Finds tongues in trees, books in the running brooks,
Sermons in stones, and good in every thing.

... .. (Shakespeare).

ઉત્પત્તિ, સ્થિતિ, અને લય—એ જગતનો નિયમ છે, અને તે મનુષ્યની

જીંદગીને પણ લાગુ પડે છે. જીવનવ્યાપારના સ્વાભાવિક પરિણામતરીકે, ધડપણ પ્રાપ્ત થાય છે. ધડપણ, મૃત્યુની શરૂઆત, દાખવે છે; તોપણ આયુષ વધારવાનું, તે, એક ઉપયોગી સાધન, થઈ પડે છે. એક વસ્તુ નુકસાનકારક હોવા છતાં ફાયદાકારક થઈ પડે છે. દુઃખમાંથી ધણીવાર સુખ પ્રાપ્ત થાય છે. (Out of evil, comes good). ઉપર ટપકે જોતાં, આ પ્રમાણે તર્કશાસ્ત્રના નિયમોથી હલકાં માસે છે. તેમ છતાં, વ્યવહારમાં તેની સહાયતા સ્પષ્ટ માલમ પડે છે, અને અનુભવથી તેને ટેકો મળે છે. ધડપણ, જીંદગીનો દુસ્મન, ગણાય છે, તેમજ તે, એક લાશ-કારી મિત્ર પણ ગણાય છે. તેનું કારણ ખુલ્લું છે. ધડપણમાં મનુષ્યની જીવનશક્તિ ઓછી હોય છે, તેમજ જીર્ણોદ્ધાર કરવાની શક્તિ પણ ઓછી હોય છે. ધડપણમાં, મનુષ્ય, પોતાની જીંદગી, જીવાતી જેટલા વેગ અને જીરુસાથી માળે, તો, જીવનશક્તિનો થોડો ધણો ખર્ચાવે, જે પુરાંતમાં પડેલો રહે છે, તે જલ્દી ખુટી જાય, અને તેને પરિણામે મૃત્યુ પ્રાપ્ત થાય. હવે શરીરની લાગણી તથા મનોવિકાર, કે જેના વ્યાપારથી શરીરનો બાંધો તૂટી જાય છે અને ક્ષય પેદા થાય છે,—તે લાગણી અને તે મનોવિકાર, વૃદ્ધાવસ્થામાં, મંદ અને શિથિલ થઈ જાય છે. તેથી ક્ષય ઓછો થાય છે અને આયુષ વધારે ટકે છે. ટૂંકમાં કહીએ તો, વૃદ્ધાવસ્થામાં, જીવનવ્યાપારનો વેગ મંદ પડે છે, અને તેથી

આયુષ્ય વધે છે. આવાં કારણોને લીધે, ધડપણુ, હૃદયગીતો દુસ્મન, - યમનો દૂત, - હોવા છતાં, ખરો મિત્ર નીવડે છે; અને એ પ્રમાણુ નિર્વિવાદ અને વાસ્તવિક છે. ધડપણુમાં લાગણી તથા મનોવિકાર મંદ પડવાથી, મન શાંત રહે છે; રક્તાભિસરણુનો વેગ મંદ થાય છે; જીવન-વ્યાપારોનો વેગ નરમ પડે છે; અને આખા શરીરમાં શાંતિ પસરી જાય છે. જેવી રીતે જીવાનીમાં મનોવિકાર, ગરમ, ઉગ્ર અથવા તામસી થવાથી, ગંભીર રોગો જન્મ પામે છે, અને હૃદયગીતો જોખમમાં આવી પડે છે, તેમ ધડપણુમાં થતું નથી. ઉડતા ચેપીરોગો જેવાક ફાલેરા, મરફી, ઈસાદિ, ધરડાં આદમીઓને જવલેજ લાગુ પડે છે, તેનું કારણુ પણ એજ છે.

ધડપણુની યોગ્ય ગાવજત કરવામાં આવે, - વૃદ્ધાવસ્થામાં જેને જૂદા પ્રકારના નિયમો પાળવાની જરૂર છે, તેનો સંપૂર્ણ રીતે અગલ કરવામાં આવે-તો ધડપણુ, આયુષ્યવૃદ્ધિનું ઝોક ઉપયોગી સાધન થઈ પડે. સારે આ હેતુ પાર પાડવાને ધરડા આદમીએ શા શા નિયમો પાળવા જોઈએ, તેનું અત્રે વિવેચન કરીશું. (૧) ધડપણુમાં લોહીની નળીઓ ઠંડા અને ખરછટ થઈ જાય છે, માટે તેને પોચી રાખવાના જીપાયો ચોજવા. તેમ ન થાય તો રક્તાભિસરણુ બંધ પડી જઈ, મૃત્યુ જલ્દી આવે છે. (૨) જીવનક્ષયને વધતો અટકાવવાને, હલકો તેમજ પૌષ્ટિક પ્રવાહી ખોરાક ખાવાની જરૂર છે. (૩) શરીરની ગરમી તથા લાગણી શિથીલ થઈ જાય છે. માટે તેને જગૃત રાખવાને તત્પર રહેવું જોઈએ. (૪) મળમૂત્રાદિની શુદ્ધિ ખરોખર થતી નથી; માટે તેની સંપૂર્ણ શુદ્ધિ કરવી જોઈએ; કેમકે તેમ કરવાથી શરીરમાંના ઝેરી પદાર્થો ખુદાર નીકળી જાય છે, અને જીર્ણોદ્ધારને પુટી આપે છે.

ઊપસંહાર.

આ નિયમોને અગલમાં મુકવાને કેવાં આહારપાન ધત્યાદિ વૃત્તો પાળવાની જરૂર છે, તે દર્શાવી આ પુસ્તક સમાપ્ત કરીશું. (૧) ધડપણુમાં શારીરિક ઉષ્ણતા ધરી જાય છે, માટે તેને ટકાવી રાખવાને ગરમ કપડાં પહેરવાની જરૂર છે. (૨) હલકો તથા પુષ્ટીકારક પ્રવાહી ખોરાક વિશેષ વાપરવાની ટેવ પાડવી જોઈએ. ગરમ દુધ, ગરમ ચાહા,

ગરમ રાખડી, લીસો તથા સુકો મેવો, તાજી તરકારી, તથા શીરો
ઈલાદિ પદાર્થો, ઘડપણમાં, બદલ્ય છે; કારણ કે તે સંધના, -હલકા, ન-
હીથી પાચન થઈ શકે એવા, ગરમ, શરીર તથા મનને આરોગ્યકારી,
આપણા ધર્મ તથા આચારવિચાર, આપણી નીતિ તથા આપણી
મનોર્થતિ, એ સર્વને અતુક્રૂણ અને અતુસરતા, -છે. 'ઝાકતર હફલે' ડા
કહે છે, કે ગરમ સેરવો તથા મદિરા, ઘડપણમાં ધુણી આપે છે. પણ
એ મત સાથે હમે મળતા થતા નથી. તેમજ કેટલાક ઝાકતરો ઘડપ-
ણમાં અશીશુ ખાવાની બલામણુ કરે છે, તે પણ હમે માન્ય કરતા
નથી. ઘડપણ માટે, તેમજ આખી જીંદગી માટે, વનસ્પતી ખોરાક
માત્ર શ્રેષ્ઠ છે. 'ઝાકતર હફલે' કહે છે, કે "જુવાન આદમીને દુધ,
જેટલું પુખ્તીકારક થઈ પડે છે, તેટલું જ ઘરડા આદમીને, મધુપાન થઈ
પડે છે." આ સૂત્ર જડવાદી સુરોપીયનોને માટેજ છે, એવ વાંચનારને
હમે ધ્યાનમાં રાખવાની બલામણુ કરીએ છીએ. (૩) ઘડપણમાં ગરમ
પાણીની અંગોળ કરવાથી, શારીરિક ગરમી વધે છે; એરી પદાર્થો
પરસેવાવાટે ખુદાર નીકળી જાય છે; અને આણું શરીર પોચું થાય છે.
(૪) ઘડપણમાં મળમૂત્રાદિ શુદ્ધ કરવાને, બલમ જુલાન-કદી પણ
વાપરવો નહીં. ફક્ત કદી પણ ખોલાવવી નહીં. અતિશય બાક સેવો
નહીં. તેમજ, વિષયવાસનાથી તદ્દન અજળા રહેવું. (૫) ઘડપણમાં
પવિત્ર તીર્થસ્થાનમાં એકાંત વાસો કરવાથી ફાયદો છે. કારણ કે તેમ
કરવાથી, શરીર અને મન, બંન્ને ક્ષાંતી ફુનીયાની જંગળ, કચ્ચકચ, અને
મોહમાંથી વિરક્ત થઈ, શાંતિમય આનંદ સંપાદન કરે છે. (૬) ખાવા-
પીનામાં, હરવા ફરવામાં, કામકાજમાં, ઇત્યાદિ સંધની આબેતોમાં,
થોડું અનિયમિતપણું રાખવાથી, જેટલો લાભ જુવાનીમાં મળે છે,
તેટલો ઘડપણમાં મળતો નથી. બલકે નુકશાન થાય છે. માટે દરેક
ઘરડા આદમીએ સર્વે જાખતોમાં નિયમિત રહેવાની ટેવ પાડવી જોઈએ.
(૭) ઘડપણમાં થોડી કસરત કરવાની જરૂર છે. શરીરને તેજ વડે
ચોળાવવું, ગાડીમાં બેસી ફરવા જવું, છત્યાદિ કસરતને હમે શ્રેષ્ઠ
ગણીએ છીએ. પણ હદગ્રહાર મેહેનત કરવાથી આયુષની દોરી એકા-
એક ટૂટી જાય છે. (૮) ઘડપણમાં સ્વભાવ આણુંથી રાખવો. મન
શાંત રાખવું. પોતાનાં બ્રાજનગચ્ચાંતી સોળતમાં રહી, તેમનાપર મમતા

સખી, તેમને ખુશ કર્યાં. તથા તેમના હાવભાવ તથા દાસાં વેણીયાં આશુન્દ પ્રાપ્ત કરવો. એમ કરવાથી લોહી વધે છે. ઘડપણમાં મોટી મોટી આશાઓ બાંધવી. ઉમદા વિચારો અને દૃષ્ટના કરવામાં આશુન્દ માનવો. તેમ છતાં હવાઈ કિલ્લાઓ બાંધવામાં લાંબો વખત ગાળવો નહીં; કારણ કે તેમ કરવાથી દિવાનાપણું જન્મ પામે છે, અને જીંદગી ટૂંકી અને દુઃખી થાય છે. માટે વિચારશક્તિ તથા દૃષ્ટના નિયમસર વાપરજો. (૬) ગુસ્સો, મિનસ, તામસી સ્વભાવ, ગ્લાનિ, નિરાશા, નિંદા; ઈર્ષ્યા છત્યાદિ મનોવિકારો, ઘડપણના દંદા વેરી છે. માટે તેમનાથી વેગળા રહેવું જોઈએ.

જેવી રીતે લાંબી સફર કર્યાબાદ, ખજાસી બંદર પાસે આવે છે ત્યારે નાવના સડોને નમાવે છે, બંદરમાં તેને લાંગરે છે, અને, પોતે યાત્રી ગયલો હોવાથી, ધીમે ધીમે અને નમનતાઈથી બંદરમાં દાખલ થાય છે,—તેવીજ રીતે મૃત્યુ પાસે આવે છે, સારે આપણા જીવનવ્યાપારો નથી જામ્યાં છે; અને આપણે નમનતાઈથી, ચેલા બલા ખલાસીની માફક, યાત્રી ગયલા પુરૂષની મિશાલે, સ્વર્ગરૂપી બંદરમાં દાખલ થઈએ છીએ. કેવી ગંભીર અને હૃદયભેદક છે,—ઉપમા ! આ ! વાંચક વર્ગ ! હો ! તમે સાવધાન થાઓ; અને આ પુરતક ધ્યાનપૂર્વક વાંચી, નીતિમાન, આરોગ્યવાન, આયુષ્યવાન થાઓ ! એવી હું તમને આશીર્વાદો છું !

* * * * *

સમાપ્ત.

શાધિ પત્રીકા.

પાનું.	સીટી.	અશુદ્ધ.	શુદ્ધ.
૨	૧૬	એને પરસેવો	અને પરસેવો
૪	૧૬	૭૦ વર્ષનું	૭૦ વર્ષનું
૮	૧૫	કેટલી ટુંકી	કેટલી ટુંકી
૮	૧૬	શાસ્ત્ર	શાસ્ત્ર
૯	૨૭	જમાતામાં	જમાનામાં
૧૦	૭	માહિતી યાપ	માહિતી યાપ.
૧૦	૭	ફ્રેચ ડાક્ટર	ફ્રેચ ડાક્ટર
૧૦	૮	આયુષ વર્ધત	આયુષ વર્ધન
૧૧	(મયાણું)	જીવન રચનિ.	જીવન ચરિત.
૧૧	૧૮	રહ્યો	રહ્યો
૧૧	૧૮	અતેર	અતેરું
૧૨	૧૮	કહીયુ	કહીયું
૧૨	૨૭	નરમ પાડતારી	નરમ પાડતારી
૧૩	૬	ધર્તા હતા	ધર્તા હતાં
૧૩	૧૬	એમેલી કસમાંથી	એમેલી કસમાંથી
"	"	દેવામાં આવવું	દેવામાં આવવું.
૧૩	૩૦	વારવાર	વારવાર
૧૪	૨૭	મેળવણી વળી	મેળવણી વાળી
૧૪	૧૮	ખીજ કંઈ પણ	ખીજ કોઈ પણ
૧૪	૨૬	સાકોની	સોકોની
૧૫	૩	યુરોપમાં	યુરોપમાં
૧૬	૩૧	સંપૂર્ણ	સંપૂર્ણ
૧૮	૩૧	જસાવવું	કસાવવું
૧૮	૮	જીવી શકેછે.	જીવી શકેછે,
૨૦	૩	કાર્ય	કાર્ય
૨૧	૩	વર્ષ	વર્ષ
૨૮	૨૭	પટરાણી કરતા હતા	પટરાણી કરતા હતા.
૩૬	૩૨	મનુષ્યની	મનુષ્યની
૩૭	૨૮		

પાત્ર.	સીડી.	અશુદ્ધ.	શુદ્ધ.
૪૬	૧૦	શ્રદ્ધ	શ્રેષ્ઠ
૪૬	૨૩	મોહુ	મોહું
૪૭	૮	ચેતન્યને	ચૈતન્યને
૫૩	૧	દરે	દરેક
૫૩	૨૦	મન્યુત	મન્યૂત
૬૨	૩	ઉપન	ઉત્પન્ન
૬૩	૨૬	શરીરને;	શરીરનો
૬૬	૫	ચિંતા.	ચિંતા,
૭૨	૨	ખાધાથી	ખાધાથી
૭૪	૧૭	પાણીની જરૂર છે	પાણીની જરૂર છે.
૭૫	૮	હાળ	હાંભ
૭૬	૨૨	આપણે જાણીએ છીએ	આપણે જાણીએ છીએ.
૭૮	૧૩	કલ્પના શક્તિ	કલ્પના શક્તિ
૭૮	૧૪	કલ્પિત રોગો	કલ્પિત રોગો
૮૧	૧	State	State
૮૩	૩૦	ઝેરી રોગો	ઝેરી રોગો
૮૬	૩	ખુબ ચોળી	ખૂબ ચોળી
૮૬	૨૩	હાલતા જમાના	હાલતા જમાના
૮૭	૬	ચિંતા	ચિંતા,
૮૭	૧૪	એવા	એવાં
૮૮	(શ્રેષ્ઠ)	મધપાનાદ્	મધપાનાદ્
૮૯	૨૫	પિત્તને ગરમી કરી	પિત્તને ગરમ કરી
૯૦	૨૦	વખતમાં	વખતમાં
૯૧	૩	માચેસ્ટર	માચેસ્ટર
૯૧	૧૬	વ્યાપર	વ્યાપાર
૯૪	૧૭	પૂઝરી હતી	પૂઝરી હતી
૯૫	૧૮	ત્યારે	ત્યારે
૯૫	૧૯	છિત્રો	છિત્રો
૯૯	૭	એથી ઉલટું;	એથી ઉલટું,
૧૦૦	૧૧	હાનિજ થાય, છે.	હાનિજ થાય છે.
૧૦૧	૧૮	વરમવાળા ધણી રોગોમાં	વરમવાળા ધણી રોગોમાં,

પાત્ર.	બીટી.	અશુદ્ધ.	શુદ્ધ.
૧૦૨	૨	ખીન અતુભવનું	ખીન અતુભવનું
૧૦૨	૧૦	want only	wantonly
૧૦૮	૨૯	દવા છ	દવા છે
૧૦૯	(મયાળું)	one of the cause	one of the causes.
૧૧૨	૧૯	સંભાષ	સંભાળ
૧૧૨	૨૧	પાયે	પાયે
૧૧૩	(મયાળું)	Excessive uckling	Excessive suckling
૧૧૯	૧૮	ખચ્ચાને નિશાળે મુકવાને	ખચ્ચાને નિશાળે મુકવાને
૧૨૦	૧૧	આયુપની	આયુપની
૧૨૦	૨૫	વરસની	વર્ષની
૧૨૩	(મયાળું)	આયુષ વધક	આયુષ વધક
૧૨૩	૫	dark night.	dark night.
૧૩૧	૧૭	છૂણુંધાર	છૂણુંધાર
૧૩૨	૨૩	ખેવડું થાય છે	ખેવડું થાય છે.
૧૩૪	૧૨	અંદરના ક્ષેત્ર ફળમાં.	અંદરના ક્ષેત્ર ફળમાં.
૧૩૪	૧૬	લેહી ફરે છે	લેહી ફરે છે
૧૩૮	૫	જમી રહ્યા	જમી રહ્યા
૧૩૯	૬	કુદરતાધીન હતા	કુદરતાધીન હતા.
૧૩૯	૯	અસહના આર્થ	અસહના આર્થ
૧૪૪	૨૮	સેવકો હતા	સેવકો હતા
૧૪૫	૪	પૂર્ણાહુતી	પૂર્ણાહુતી
૧૪૯	(મયાળું)	Lot nature be	Lot nature be
૧૫૧	૧૫	સ્વચ્છ હવા.	સ્વચ્છ હવા,
૧૫૧	૨૯	અમલ જગત્પરો,	અમલ જગત્પરો.
૧૫૨	૨૮	થાય.	થાય,
૧૫૩	૯	દુરસ્ત કરવી	દુરસ્ત કરવી
૧૫૩	૨૩	હાતરે.	હાતરે.
૧૫૩	૨૪	વાપર્યા	વાપર્યા
૧૫૪	૧૦	થતાં જાય છે	થતાં જાય છે
૧૫૪	૧૨	અતિ અગત્યનાં	અતિ અગત્યનાં

ફેરનાની રામખાણ દવા.

સુરતવાળા ડાક્ટર કપીલરામ નરભેરામની શોધી કાઢેલી

ઉત્તમાદ-પ્રેક્ષક-ધનુર-લખવો-આંકડી-વગેરે વાયુના રોગો માટે કોઈ પણ અકસીર દવા આજ સુધીમાં જાહેરમાં મૂકાઈ હોય તો તે હુમારીજ છે એવું હમે અભિમાન ધરાવીએ છીએ. આ દવા જૈન વૈદકમાંથી શેષથી કાઢી છે અને તે વાપરીને હજારો સ્ત્રી તથા પુરૂષો આજ સાત વર્ષ થયાં હમને આશીર્વાદ દે છે. કીંમત ડબ્બી ૧ નો રૂ. ૧). ખુદાર ગામ માટે ટપાલ ખર્ચ જૂઠું.

દવા વાપરવાની રીત:—મોટી ઉમરની સ્ત્રી પુરૂષો માટે ગોળી ૨, સવારે, ખપેરે તથા સાંજનાં, એવી રીતે દિવસમાં ત્રણવાર, પાણી સાથે ગળી જવી. ગોળી રૂઝ કરતાં પેટેલાં, આગલે દિવસે રાત્રે એખખું દિવેલ રા તોલા ગરમ આહા સાથે ખીવું. આમલી, ખાટું લીંબુ, તથા મરચાં બીલકુલ ખાવા નહીં; પણ દવા આવે ત્યાં સુધી દુધ, ઘી, ને શાકરપર વધારે પ્રેમ રાખવો.

ખુદાર ગામ જવાની ફી:—વાયુથી પીડાતા ઘણા લોકો હમને ખુદાર ગામ યોલાવે છે તેમને હમે જાણાવીએ છીએ કે તે લોકોએ હમને બે દિવસ અગાઉ ખખર કરવી તથા સોકડ કલાસ રેલવેનું ભાડું તથા રૂ. ૫) ફેરનાની ફીના પણ મોકલવા. એમ કર્યાં શિવાય હમે કદી પણ સુરત છોડતા નથી. ગુજરાત માટે હુમારી ફી રૂ. ૫)ની રાખી છે. પણ મુંબાઈ માટે તો રૂ. ૧૦)ની ફી રાખી છે.

દવા મળવાનાં ઠેકાણાં:—સુરત:—ડાક્ટર કપીલરામ નરભેરામ, આમલીસન. એમ. જ. પોસ્ટવાલા નાણાવટ. વડોદરા:—નાનાભાઈની કંપની, માંડવી રોડ. અમદાવાદ:—ધવનંતરામ નરભેરામ માસ્તર, હાઈ સ્કુલ. પેટલાદ:—ભગવંતરામ, માસ્તર, હાઈ સ્કુલ. રાજકોટ:—લખમીચંદ ઉત્તમચંદ બુકસેલર.

All orders and communications for Medical advice or otherwise should be addressed to Dr. K. N. Pandya, Specialist for Hysteria and Eye-diseases. Amliran Chakla, Surat.

.....

The Hysteria—specific of ours is now proved beyond doubt to be an infallible remedy for Hysteria, Epilepsy, Tetanus, Paralysis, &c., and is besides a powerful nervine tonic. Many people ask us, 'Why' ? To them our reply is that it has been advertised after a long experience of seven years and persistent trials on more than 100 cases of Hysteria, above 20 of Epilepsy, and on 50 other nervous complaints.

.....

DEAR READERS!

Are you not aware that Hysteria has been and is becoming a source of our social disgrace and degeneration ? Why not then nip the evil in the bud by using the proper antidote ?

